心智讲堂

嫌われる勇気

被讨厌的勇气

"自我启发之父"阿德勒的哲学课

[日]岸见一郎 古贺史健◎著
渠海霞◎译

"勇气两部曲"
完结篇上市
纪念套装！

日韩销量百万，亚马逊年度冠军！
简繁中文版本广受好评！

| 蔡康永 | 曾宝仪 | 陈文茜 | 朴信惠 | 林依晨 | 联袂推荐！

所谓的自由，就是被人讨厌

机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

版权信息

COPYRIGHT

书名：被讨厌的勇气：“自我启发之父”阿德勒的哲学课
作者：【日】岸见一郎；古贺史健
出版社：机械工业出版社
出版时间：2015年3月
ISBN：9787111495482
本书由机械工业出版社授权得到APP电子版制作与发行
版权所有·侵权必究

本书用“青年与哲人的对话”这一故事形式总结了与弗洛伊德、荣格并称为“心理学三大巨头”的阿尔弗雷德·阿德勒的思想（阿德勒心理学）。

风靡欧美的阿德勒心理学对于“人如何能够获得幸福”这个哲学问题给出了极其简单而又具体的“答案”。了解了足以被称为“这个世界上的一个真理”的阿德勒思想之后，你的人生会发生什么变化呢？又或者，什么都不会改变吗?

来吧，让我们与青年一起走进这扇“门”！

本书的赞誉

它期许我这一年能拥有被讨厌的勇气，继续大胆地许下做自己的愿望，并勇敢实现它！

——曾宝仪

小心检视，你的成功是否只是以害怕被他人讨厌而换来的。若是如此，那你的成功不幸只代表“你为他人活了一辈子”。

——陈文茜

一部振奋人心又好读易懂的心灵作品。看完之后，你绝对可以为你无意义的人生增添美丽色彩的意义。好书！

——身心灵作家　张德芬

如果说自卑是人类与世界互动的必然结果，那么勇气就是人们在追寻意义人生中的必然能力。它就藏在每个生命体的某个角落，期待着特别的机遇。作者以超越心理咨询的方式，进行心灵的对话，是一本自我成长和疗愈很有帮助的书。

——心丝带心理志愿者协会会长　国家心理督导师　韦志中

本书的名字《被讨厌的勇气》，承担这种自由和责任，需要无畏的勇气。这种勇气，是阿德勒心理学的关键词，也是我们人生问题的最终解药。

——知乎专栏作家　动机在杭州

这本书绝对不是心灵鸡汤，而是稍带苦涩，但又可治病的良药。也许阅读过程中你会被作者的“犀利”颠覆三观，心生不爽。但不爽过后，抬头看窗外，满目清凉，世界会美好很多……

——关系心理学家　著名心理咨询师　胡慎之

这是一本深入浅出的好书，既适合作为大众的自助手册，也可以作为专业人员的临床指南。

——资深心理咨询师　香港精神分析学会副主席　张沛超

不死不生。对于一个渴望摆脱旧日模式、重新生出一个自己的人来说，勇气总是第一位的。这个勇气包括不怕试错、不怕被黑、被死千回还能重新活过来的力量。

——《心探索》杂志执行主编　赵晓梅

这是一剂烈性药，它会刺痛你的意识的神经。不要抗拒它，一口一口地喝下去。在被你所讨厌的勇气当中，你会重新理解自己的生活方式。

——壹心理创始人　黄伟强

成长意味着独立，青年在面对独立的人生之时，以往的各种存在焦虑会涌现而出。本书是人生路上思想的灯塔，它坚定而让人愉悦的言语，是青年未知世界的一点火种，照亮并引导我们属于自己的未来。

——心理学空间

推 荐 序 一

勇气的心理学

这是一本深入浅出的好书，既适合作为大众的自助手册，也可以作为专业人员的临床指南。本人在这两个方面都受益匪浅。

作为一般读者，它可以是你接触心理自助的第一本书。你可以不需要任何准备知识就可以从容地打开这本《被讨厌的勇气》，甚至不需要知道阿德勒是谁、他跟弗洛伊德有什么关系。本书由在当代并不常见的对话体写就，延续了很多古代经典赖以传世的方式，如《论语》《黄帝内经》《理想国》及大多数佛教经典。对话体使得我们阅读的时候感到非常亲切，有“如师在侧、如友在临”的体验：我们可以跟随书中两位主角的对话，跟随他们的辩论进入阿德勒式的心灵成长世界。尤其要点赞的是书中设计的案例朴实平直，没有以“躁郁症”或“多重身份”等险奇案例吸引眼球，更多的是：“要不要活在别人的期待里？”“如何面对自己的缺陷？”“如何处理自己的人生课题？”——这些都是几乎每一个人都会遇到的生活议题。很多时候，在阅读中甚至会强烈地感觉到，我就是那个不断发问的年轻人。我在春节期间阅读了这本书，老实讲，很多时候都有被警醒的感觉。例如书中所呈现的阿德勒的教育理念：“既不要批评，也不要表扬你的孩子。”以往我会比较注重避免严厉的批评，现在也会稍稍注意不要过分表扬自己的孩子。尽管作为一名专业的助人者，这样的结论早不陌生，可是在本书

中重新温习这个议题的时候，还是再次被阿德勒和两位日本同道善意地隔空提醒了。相信读者自会发现对自己有益之处。

你也许是一位跟我一样的执业心理咨询师，可能你也长久以来沉浸于弗洛伊德的精神分析中。坦率地讲，我本人从弗洛伊德式的精神分析中获益匪浅：接受精神分析甚至是我30岁前做出的最为英明的决定，从那之后我的人生发生了重大的变化。我也作为一名精神分析取向的心理咨询师有六年了，每一年我都更为信服弗洛伊德和他的后继者的理念（与我而言主要是英国精神分析家比昂），但这样的逐步信任也隐含着一种危险——那就是过分认同并忠诚于一种信条，不知不觉间开始通过一根管子去观察世界和人生（要命的是这根管子比你想象的要更细，哪怕是你经常反省这一点）。换句话说，我可能中弗洛伊德的毒太深了（尽管我尝试着多学学荣格以稍稍解毒，结果发现自己更沉醉于内心和过去的世界），在这个时候读到的阿德勒的确是一剂及时的良药。阿德勒对于当下的重视，对于人际的理解，对于勇气和决定的重要性的再三确认……在我的内心久久回响。尽管写这篇推荐序的时候，一摞阿德勒的书正在来我书房的路上，我并未决定从此做一个“阿德勒主义者”，因为我看不出阿德勒有这样的暗示，也读不到本书的两位作者给出了这样的诱惑。本书的两位日本作者在很多时候都显示出他们所受东方文化的影响，尤其是对阿德勒的“共同体”进行诠释时，显示出了儒家和佛教的影响，相信各位同样生活在东方文化中的同仁能发现更多。

这是一本读起来容易，但写起来不容易的书。对话体的格式要求作者不能简单地罗列结论，而要通过对话显示和展开我们是如何得到

智慧的，阅读中我能感觉到作者的心血投注。我从来没有写过“推荐序”，读了这部书的一个直接的好处是，它让我有了写这篇荐文的“勇气”。我老老实实地把我阅读这本书的感受，以及我觉得它好在哪里交代出来，这也算是跟各位未曾谋面的同读者的一种对话吧。

是为序。

资深心理咨询师

香港精神分析学会副主席

张沛超

2015年3月6日 于深圳福田

推 荐 序 二

自我的枷锁和解放

在遭遇大规模恶搞之前，禅师和青年的相遇，其实还是挺有意思的。青年有困惑，禅师有智慧，只说故事太浅，只讲道理太深，于是禅师和青年就恰到好处地相遇了，在一场关于人生问题的大讨论中，完成了智慧的传承。

本书就是这样一个“禅师”和“青年”的故事。书中的“禅师”很了不得，他是精修多年阿德勒心理学的“哲人”，知识渊博，阅历丰富，充满了对人生的领悟和洞见。本书的“青年”其实也很了不得，虽然他内向、敏感、自卑，可是你要知道，他的职业是图书管理员……

我从初中就知道阿德勒老师了。那时候我还是个懵懂少年，敏感自卑如本书的主人公，觉得人生一片灰暗。有一天在书店偶遇阿德勒的名著《超越自卑》，读后感觉中枪无数，觉得自己还能抢救一下，由此走上了学习心理学的道路。可以说，阿德勒和他的《超越自卑》就是我那段时间生命中的“禅师”。阿德勒的人生故事也很励志。他小时候个子小、驼背，学习成绩也不好，矮穷丑占了两样，长辈经常拿他跟高富帅哥哥相比，这让他自惭形秽。再加上他三岁时弟弟去世，自己两次被车撞，五岁时得肺炎差点死去，人生也是颇多坎坷。好在

他最终找到了独特的人生意义，并成为了一名心理学的大家。可以说，他本人就是战胜自卑、逆袭成功的人生典范。

阿德勒出生于1870年，算古人了，但他的思想非常现代，孕育了很多现代心理咨询流派的思想种子：比如，认为“发生什么事不重要，我们怎么看待这些事才重要”的认知流派；关注人的潜能和价值的人本主义学派；以及把爱、胜任感和控制感作为人类基本动机的自我决定理论（self determination theory）。而阿德勒最重要的思想主题，是对自我的解放。

我经常遇到这样的来访者：心事重重，怨念颇深，觉得人生诸多不幸，万事诸多无奈，经常会幻想换种活法。可一说到改变，他们就会长叹一声：我又能怎么办呢?

生活给我们各种束缚，表面上看起来，这些束缚是时间的、金钱的、人际关系的，但实际上，这些束缚是心灵的。阿德勒的整个理论体系，都在试图把人从这种束缚中解脱出来，让人重获心灵自由。

阿德勒想要帮我们挣脱的第一个束缚来自过去。从精神分析创始人弗洛伊德开始，很多心理学家都相信人是过去、尤其是童年经历的产物。这些经历变成了潜意识，决定着我们的人生。可本书中的阿德勒却说，重要的不是过去，而是你怎么看待过去，而我们对过去的看法，是可以改变的。在阿德勒的学说里，所谓的心理症状，并不是过去经历的产物，而是为现在的“目的”服务。比如，和异性谈话会脸红，这是一种典型的社交焦虑。但阿德勒说，探讨这个症状没什么意

义，探讨这个症状的功能——终于可以让你死宅到底了，却又很有意义。通过这样的理论，阿德勒把自我从过去中解放出来。

第二个束缚来自人际关系。我们的很多心理困扰都来自社会和他人的期待和评价。正是这种评价体系，造成了人的骄傲和自卑。而人们又经常借“爱”之名，行支配和控制之实。在阿德勒眼中，理想的人际关系大概是“我爱你，但与你无关”。他认为每个人的课题都是分离又独特的。我怎么爱你，这是我的课题，而你要不要接受我的爱，这是你的课题。每个人都守自己的本分，过自己的人生，人和人之间就没那么多纠结和烦恼。

第三个束缚，来自未来。很多人目标远大，觉得只有当上CEO、迎娶白富美、走上人生巅峰，人生才真的开始，现在的生活还不叫“人生”，只能算是在通往人生的路上。当我们这么想的时候，我们就把现在贬低成了实现未来的工具。但现在却是我们唯一真正经历和拥有的。正如《禅与摩托车维修艺术》所说的，当你急着奔向未来的时候，说明你已经不喜欢现在了。阿德勒的哲学同样强调当下的意义，认为这才是生活的真谛。

阿德勒的心理学，就这样把自我从过去、人际关系和未来中解放出来。可是越狱成功以后呢？以前我们裹足不前，可以怪父母怨社会，而阿德勒却完全把人生责任和选择的权力交给了我们自己。当我们从这些束缚中解脱出来后，却会发现，我们其实一直都很自由，真正让我们裹足不前的，原来正是我们自己。正如本书的名字《被讨厌的勇气》，承担这种自由和责任，需要无畏的勇气。这种勇气，是阿德勒心理学的关键词，也是我们人生问题的最终解药。

知乎专栏作家　动机在杭州

2015年2月17日

推 荐 序 三

人唯有在能够感觉自己有价值时，才有勇气

一直以来，我很反对心灵鸡汤类的文字和故事。从我对人和事物的理解，我感觉心灵鸡汤的真理背后，存在着某些不合理的东西，甚至能嗅到一些精神毒品的气味在里面，但无法清晰言说；那种反感在那里，我亦无从用我熟知的心理学理论去解释它。

再仔细品读阿德勒《自卑与超越》等个体心理学的著作，几十年来困惑自己的问题似乎又明晰不少，对自己的理解也更深一层；同时对心灵鸡汤带给人们的可能伤害，也有了更清晰的认识。

在从事心理咨询工作的过程中，我发现总有很多人对自我价值的问题产生误解，从而引发各种心理问题。

有一位来访者，是位要强的40岁职业女性，近几年来一直身处焦虑和抑郁状态，并伴有很严重的失眠，还存有很强烈的强迫症状：从28岁开始，她就有严重的洁癖。她的日常症状一是开始怀疑自己的丈夫可能有外遇，总是要去翻查丈夫的信息；二是对孩子会有控制不住的怒火，总想掌控孩子的一切；此外，对以往的闺蜜也甚少邀约，因她碍于自己一直以来的“大姐大”身份，无法去和他人分享自己的感觉，怕被别人耻笑。她感觉自己很孤独。

在生活中，她是一个对所有人都非常好的人，甚至能够把生活中所有的事情都打理得有板有眼、井井有条。她是个“好人”，有强烈的同情心，但也有“好人没好报”的抱怨。她会抱怨被人欺骗、被朋友利用，甚至在遭遇到情感背叛的时候，萌发了轻生的念头。

当讨论到自我价值的问题，她告诉我说：“我感觉自己一直不如别人，我怕自己对别人没用。”去看看她的人际关系，似乎总是有着某种纵向的规律：我要高于你，或者你高于我。没有一种关系体验是“我不出众，但很平等”的合作式关系。所以，她感觉孤独。在关系中一旦失去优越体验，她就会有“我没有价值”的感觉，就会有担心关系瞬间崩塌的恐惧产生。

或许，如果这位女士能够在更早的时候阅读到这本书，便可以终结她用“牺牲自己，讨好他人”获得价值感的病态模式。而从自身去发现属于自己的独特价值感，阻断“自卑情结”，体会到“共同体感觉”，从良好的关系中发现自己的存在。

当然，也唯有在我们发现自己价值的时候，才具备了让自己真正自主和自由的勇气。

这是一本关于我们自我发现和自我疗愈的工具书。我一口气读完，发现自己已多年未有如此这般认真、孜孜不倦的感觉了。本书以哲人和青年的对话形式，答出了三个哲学问题：“我是谁”“我从哪里来”以及“我将去到哪里”。这本书，具备工具书的特质，在仔细阅读中，经常会有“拍大腿”的感觉：太棒了，我原来是这样的！

它加深了我对人性的理解，同时帮助我发现了隐藏在记忆深处又一直影响着我的“自卑”，让我抗拒改变的“借口”无所遁形。原来，我们一直缺乏勇气让自己过得更好。

这本书绝对不是心灵鸡汤，而是稍带苦涩，但又可治病的良药。也许阅读过程中你会被作者的“犀利”颠覆三观，心生不爽。但不爽过后，抬头看窗外，满目清凉，世界会美好很多……

关系心理学家　著名心理咨询师

胡慎之

2015年2月16日

译者序

你是否常常对烦琐的生活感到乏味？你是否时时为复杂的人际关系感到疲惫？你是否已经很久没有平心静气地与自己的心灵来一场对话了？你是否感到自己的生活离幸福越来越远？你是否认为人生的意义越来越模糊难见？……

是的，我们如何能够一直保持年轻的心态，令人生“只若初见”？我们如何能够在繁杂的日常琐碎和复杂的人际关系中为自己的心灵留一片蓝天？我们又是否能够用自己的双手去获得真正的幸福？这一切的答案尽在这本书中！

阿尔弗雷德·阿德勒与弗洛伊德、荣格被并称为“心理学三大巨头”。他是奥地利精神病学家，同时也堪称为思想家和哲学家。作为个体心理学的创始人和人本主义心理学的先驱，阿德勒有“现代自我心理学之父”之称。他在精神分析学派内部第一个反对弗洛伊德的心理学体系，由生物学定向的本我转向社会文化定向的自我心理学。他强调人与人之间的关系、竞争和完美的愿望，并认为每个人都具有一种奋力拼搏、追求优越以适应环境，从而达到自我完善的能力。阿德勒学说以“自卑感”与“创造性自我”为中心，并强调“社会意识”。

毫无疑问，在这个时代，阿德勒思想更能够给予人们奋发向上、完善自我的“正能量”。本书采用青年与哲人“对话”的形式，用一个烦

恼不已的青年通过与哲人对话，了解了阿德勒思想之后整个人变得豁然开朗这样一个故事，带我们一步步走进阿德勒心理学和阿德勒思想。正像阿德勒那句“个体心理学是所有人的心理学”一样，本书将原本高深难懂的心理学和哲学问题结合贴近生活的例子并用浅显易懂的语言娓娓道来，令读者水到渠成地融入其中。同时，本书最大的特点是不仅分析了生活中种种烦恼的根源，而且还一一给出了相应的对策。例如，针对“什么是幸福”这个永久的哲学追问，本书在提出独到见解的同时还给出了“如何获得幸福”的具体对策。又比如，就人际关系这个常常困扰着我们生活的问题，本书在断言“一切烦恼皆源于人际关系”的同时，还给出了“课题分离”这一具体解决办法。

本书还针对“自卑情结”“优越情结”和“幸福感”等问题提出了独到的见解，指出“任何人都可以随时获得幸福”，并给出了“自我接纳”“他者信赖”和“他者贡献”这三大良方。书中处处透出真知灼见，特别是关于幸福的论述，使我们深深相信：常常为诸事烦恼的现代人不是缺乏获得幸福的能力，而是缺少获得幸福的勇气！

那么，让我们随“青年”和“哲人”慢慢走入阿德勒思想，走进自己真正的内心，逐渐获得追求幸福的勇气吧！

聊城大学外国语学院

渠海霞

2014年12月12日

引言

从前，在被誉为千年之都的古都郊外住着一位哲人，他主张：世界极其简单，人们随时可以获得幸福。有一位青年无法接受这种观点，于是他去拜访这位哲人一探究竟。在这位被诸多烦恼缠绕的青年眼里，世界是矛盾丛生的一片混沌，根本无幸福可言。

青年：那么，我就重新向您发问了。先生主张世界极其简单，对吧？

哲人：是的。世界简单得令人难以置信，人生也是一样。

青年：您这种主张是基于现实而并非仅仅是理想论吗？也就是说，您认为横亘在你我人生中的种种问题也是简单的吗？

哲人：当然。

青年：好吧。在开始辩论之前，请允许我先说明一下此次造访的目的。首先，我冒昧造访的首要缘故就是要和先生充分辩论，以见分晓；其次，如果可能的话，我希望能让先生您收回自己的主张。

哲人：呵呵呵……

青年：久闻先生大名。据说此地住着一位与众不同的哲人，提倡不容小觑的理想论——人可以改变、世界极其简单、人人能获得幸福。对我来说，先生的这些论调我都无法接受。

所以，我想用自己的眼睛去确认，哪怕是微小的不当之处也要给您纠正过来。不知是否打搅您了?

哲人：没有，欢迎之至。我自己也正期待着倾听像你这样的年轻人的心声以丰富学问呢。

青年：非常感谢。其实我也并非是想要不分青红皂白地否定先生。首先，假定先生的说法成立，我们从这种可能性开始思考。

世界是简单的，人生也是如此。假若这种命题中含有几分真理，那也是对于孩子的世界而言。孩子的世界没有劳动或纳税之类的现实义务，他们每天都在父母或社会的呵护下自由自在地生活，未来充满无限希望，自己也似乎无所不能。孩子们的眼睛被遮盖了，不必去面对丑恶的现实。

的确，孩子眼中的世界呈现出简单的姿态。

但是，随着年龄的增长，世界便逐渐露出真面目。人们不得不接受“我只不过如此”之类的现实，原以为等候在人生路上的一切“可能”都会变成“不可能”。幸福的浪漫主义季节转瞬即逝，残酷的现实主义时代终将到来。

哲人：你的话的确很有趣。

青年：还不仅如此。人一旦长大，就会被复杂的人际关系所困扰，被诸多的责任所牵绊。工作、家庭或者社会责任，一切都是。当然，孩提时代无法理解的歧视、战争或阶级之类的各种社会问题也会摆在你眼前，不容忽视。这些都没错吧?

哲人：是啊。请你继续说下去。

青年：如果是在宗教盛行的时代，人们也还有救。那时，神的旨意就是真理、就是世界、就是一切，只要遵从神的旨意，需要思考的课题也就很少。但现在宗教失去了力量，人们对神的信仰也趋于形式化。没有任何可以信赖的东西，人人都充满了不安和猜忌，大家都只为自己而活，这就是所谓的现代社会。

那么，请先生回答我。在这样的现实面前，您依然要说世界是简单的吗?

哲人：我的答案依然不变。世界是简单的，人生也是简单的。

青年：为什么？世界是矛盾横生的一片混沌，这难道不是有目共睹的吗?

哲人：那并非是“世界”本身复杂，完全是“你”把世界看得复杂。

青年：我吗?

哲人：人并不是住在客观的世界，而是住在自己营造的主观世界里。你所看到的世界不同于我所看到的世界，而且恐怕是不可能与任何人共有的世界。

青年：那是怎么回事呢？先生和我不是都生活在同一个时代、同一个国家、看着相同的事物吗?

哲人：是啊。看上去你很年轻，不知道有没有喝过刚汲上来的井水。

青年：井水？啊，那是很久以前的事情了，位于乡下的祖母家有一口井。炎炎夏日里在祖母家喝清凉的井水可是那时的一大乐趣啊！

哲人：或许你也知道，井水的温度是恒定的，长年在18度左右。这是一个客观数字，无论谁测都一样。但是，夏天喝到的井水感觉凉爽，而冬天饮用时就感觉温润。温度恒定在18度，但夏天和冬天饮用的感觉却大不相同。

青年：这是环境变化造成的错觉。

哲人：不，这并不是错觉。对那时的"你"来说，井水的冷暖是不容否定的事实。所谓住在主观的世界中就是这个道理。"如何看待"这一主观就是全部，并且我们无法摆脱自己的主观。

现在，你眼中的世界呈现出复杂怪异的一片混沌。但是，如果你自身发生了变化，世界就会恢复其简单姿态。因为，问题不在于世界如何，而在于你自己怎样。

青年：在于我自己怎样?

哲人：是的。也许你是在透过墨镜看世界，这样看到的世界理所当然就会变暗。如果真是如此，你需要做的是摘掉墨镜，而不是感叹世界的黑暗。

摘掉墨镜之后看到的世界也许会太过耀眼，而使你禁不住闭上眼睛。或许你又会想念墨镜。即便如此，你依然能够摘掉墨镜吗?你能正视这个世界吗?你有这种"勇气"吗?问题就在这里。

青年：勇气?

哲人：是的，这就是“勇气”的问题。

青年：哎呀，好啦！反驳的言辞我有很多，但这些好像应该暂且放一放再说。我要确认一下，先生说“人可以改变”，对吧？您认为只要自身发生变化，世界就会恢复其简单姿态，是这样吗？

哲人：当然，人可以改变。不仅如此，人还可以获得幸福。

青年：所有的人都不例外吗？

哲人：无一例外，而且是随时可以。

青年：哈哈哈，先生您口气可真大呀！这不是很有趣吗，先生？现在我马上就要驳倒您！

哲人：我乐意迎战。那咱们就好好辩论一番吧。你的立场是“人无法改变”，对吧？

青年：无法改变。目前，我自己就在为不能改变而苦恼。

哲人：但是，同时你自己又期待改变。

青年：那是当然。如果可以改变，如果人生可以重新来过，我甘愿跪倒在先生面前。不过，也许先生会输给我。

哲人：好吧。这真是很有意思的事情。看着你，让我想起了学生时代的自己。想起了年轻时为探求真理而去寻访哲人的血气方刚的自己。

青年：是的，就是那样。我也是正在探求真理，人生的真理。

哲人：之前我从未收过弟子，而且也一直都感觉没那种必要。但是，自从成了希腊哲学信徒之后，特别是邂逅“另一种哲学”以来，我感觉自己内心的某个角落一直在等待着像你这样年轻人的出现。

青年：另一种哲学？那是什么呀？

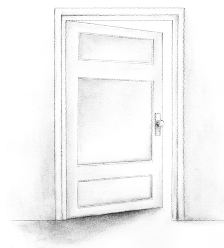
哲人：来，请去那边的书房。就要进入漫长的深夜了，给你准备一杯咖啡什么的吧。



第 一 夜

我们的不幸是谁的错?

一进入书房，青年便弓腰驼背地坐在屋里的一张椅子上。他为什么会如此激烈地反对哲人的主张呢？原因已经不言而喻。青年自幼就缺乏自信，他对自己的出身、学历甚至容貌都抱有强烈的自卑感。也许是因为这样，他往往过于在意他人的目光；而且，他无法衷心地去祝福别人的幸福，从而常常陷入自我嫌恶的痛苦境地。对青年而言，哲人的主张只不过是乌托邦式的空想而已。



◆不为人知的心理学“第三巨头”

青年：刚才您提到“另一种哲学”。但我听闻先生的专长好像是希腊哲学吧？

哲人：是啊，从十几岁开始就一直和希腊哲学为伴。从苏格拉底到柏拉图、亚里士多德等，知识巨人们一直都陪伴着我。现在我也在翻译柏拉图的著作，对古希腊的探究也许终生都不会停止。

青年：那么，“另一种哲学”又是指什么呢？

哲人：它是由奥地利出身的精神科医生阿尔弗雷德·阿德勒于20世纪初创立的全新心理学。我们现在一般根据创立者的名字而称其为“阿德勒心理学”。

青年：这倒是让我有些意外。希腊哲学的专家还研究心理学吗？

哲人：我不清楚其他的心理学是什么情况。但是，阿德勒心理学可以说是与希腊哲学一脉相承的思想，是一门很深奥的学问。

青年：如果是弗洛伊德或荣格的心理学，我也多少有些心得体会。的确是非常有趣的研究领域。

哲人：是的，弗洛伊德和荣格也非常有名。阿德勒原本是弗洛伊德主持的维也纳精神分析协会的核心成员。但是，两人后来因观点对

立而导致关系破裂，于是阿德勒根据自己的理论开创了**“个体心理学”**。

青年：个体心理学？可真是一个奇怪的名字。总之，这个叫阿德勒的人是弗洛伊德的弟子吧？

哲人：不，不是弟子。这一点常常被人误解，在这里必须对此作出明确否定。阿德勒和弗洛伊德年龄相仿，是平等的研究者关系，这一点完全不同于把弗洛伊德视若父亲一样仰慕的荣格。而且一提到心理学，人们往往只想到弗洛伊德或荣格的名字，但在世界上，阿德勒是与弗洛伊德、荣格并列的三大巨头之一。

青年：是啊。我这方面的知识的确还有所欠缺。

哲人：你不知道阿德勒也很自然。阿德勒自己就曾说：“将来也许没人会想起我的名字。甚至人们会忘记阿德勒派。”但是，他说即使如此也没有关系。因为他认为阿德勒派本身被遗忘就意味着他的思想已经由一门学问蜕变成了人们的共同感觉。

青年：也就是说，它是一门不单纯为了做学问的学问？

哲人：是的。例如，因全球畅销书《人性的弱点》和《美好的人生》而闻名的戴尔·卡耐基也曾评价阿德勒为“终其一生研究人及人的潜力的伟大心理学家”，而且其著作中也体现了很多阿德勒的思想。同样，史蒂芬·柯维所著的《高效能人士的7个习惯》中的许多内容也与阿德勒的思想非常相近。

也就是说，**阿德勒心理学不是死板的学问，而是要理解人性的真理和目标**。但是，可以说领先时代100年的阿德勒思想非常超前。他的

观点具有极强的前瞻性。

青年：也就是说，不仅仅是希腊哲学，先生的主张也借鉴了阿德勒心理学的观点？

哲人：正是如此。

青年：明白了。那我就要再问一下您的基本立场了，您究竟是哲学家还是心理学家呢？

哲人：我是哲学家，是活在哲学中的人。对我来说，阿德勒心理学是与希腊哲学一样的思想，是一种哲学。

青年：好的。那么，我们这就开始辩论吧。

◆再怎么“找原因”，也没法改变一个人

青年：咱们先来梳理一下辩题。先生说“人可以改变”，而且人人都可以获得幸福，对吧?

哲人：是的，无一例外。

青年：关于幸福的议题稍后再说，首先我要问问您“改变”一事。人的确都期待改变，我是如此，随便问一个路人恐怕也会得到相同的答案。但是，为什么人家都“期待改变”呢？答案只有一个，那就是因为大家都无法改变。假若轻易就可以改变，那么人们就不会特意“期待改变”了。

人即使想要改变也无法改变。正因为如此，才会不断有人被宣扬可以改变人的新兴宗教或怪异的自我启发课程所蒙骗。难道不是这样吗?

哲人：那么，我要反过来问问你。为什么你会如此固执地主张人无法改变呢?

青年：原因是这样的。我的朋友中有一位多年躲在自己的房间中闭门不出的男子。他很希望到外面去，如果可以的话还想要像正常人一样拥有一份工作。他“很想改变”目前的自己。作为朋友我可以担保他是一位非常认真并且对社会有用的男人。但是，他非常害怕到房间外面去。只要踏出房间一步马上就会心悸不已、手脚发抖。这应该是一种神经症。即使想要改变也无法改变。

哲人：你认为他无法走出去的原因是什么呢?

青年：详细情况我不太清楚。也许是因为与父母关系不和或者是由于在学校或职场受到欺辱而留下了心灵创伤，抑或是因为太过娇生惯养了吧。总之，我也不方便详细打听他的过去或者家庭状况。

哲人：总而言之，你朋友在“过去”有些心灵创伤或者其他的什么原因。结果，他无法再到外面去。你是要说明这一点吗?

青年：那是当然。在结果之前肯定先有原因。我总觉得他有些奇怪。

哲人：那么，我们假设他无法走出去的原因是他小时候的家庭环境。假设他在父母的虐待下长大，从未体会过人间真情，所以才会惧怕与人交往，以致闭门不出。这种情况可能存在吧?

青年：很有可能。那应该就会造成极大的心灵创伤。

哲人：而且你说“一切结果之前都先有原因”。总之，你认为现在的我（结果）是由过去的事情（原因）所决定。可以这样理解吧?

青年：当然。

哲人：假若如你所言，如果所有人的“现在”都由“过去”所决定，那岂不是很奇怪吗?

同时，如果不是所有在父母虐待中长大的人都和你朋友一样闭门不出，那么事情就讲不通了。所谓过去决定现在、原因支配结果应该就是这样吧?

青年：您想说什么呢?

哲人：如果一味地关注过去的原因，企图仅仅靠原因去解释事物，那就会陷入“决定论”。也就是说，最终会得出这样的结论：我们的现在甚至未来全部都由过去的事情所决定，而且根本无法改变。是这样吧？

青年：那么，您是说与过去没有关系？

哲人：是的，这就是阿德勒心理学的立场。

青年：那么，对立点很快就明确了。但是，如果按照先生所言，我的朋友岂不是成了毫无理由地闭门不出了？因为先生说与过去的事情没有关系嘛。对不起，那是绝对不可能的事情。他之所以闭门不出肯定有一定的原因。若非如此，那根本讲不通！

哲人：是的，那样的确讲不通。所以，阿德勒心理学考虑的不是**过去的“原因”，而是现在的“目的”**。

青年：现在的目的？

哲人：你的朋友并不是因为不安才无法走出去的。事情的顺序正好相反，我认为他是由于**不想到外面去，所以才制造出不安情绪**。

青年：啊？！

哲人：也就是说，你的朋友是先有了“不出去”这个目的，之后才会为了达到这个目的而制造出不安或恐惧之类的情绪。阿德勒心理学把这叫作“目的论”。

青年：您是在开玩笑吧！您说是他自己制造出不安或恐惧？那么，先生也就是说我的朋友在装病吗？

哲人：不是装病。你朋友所感觉到的不安或恐惧是真实的，有时他可能还会被剧烈的头痛所折磨或者被猛烈的腹痛所困扰。但是，这些症状也是为了达到“不出去”这个目的而制造出来的。

青年：绝对不可能！这种论调太不可思议了！

哲人：不，这正是“原因论”和“目的论”的区别所在。你所说的全都是根据原因论而来的。但是，**如果我们一直依赖原因论，就会永远止步不前。**

◆心理创伤并不存在

青年：既然您如此坚持，那就请您好好解释一下吧。“原因论”和“目的论”的区别究竟在哪里呢?

哲人：假设你因感冒、发高烧而去看医生。如果医生只就引起感冒的原因告诉你说“你之所以会感冒是因为昨天出门的时候穿得太薄”，你对这样的话会满意吗?

青年：不可能满意啊！感冒原因是穿得薄也好、淋了雨也好，这都无所谓。问题是现在正受着高烧的折磨这个事实，关键在于症状。如果是医生的话，就应该好好开药或者打针，以一些专业性的处理来进行治疗。

哲人：但是，立足于原因论的人们，例如一般的生活顾问或者精神科医生，仅仅会指出“你之所以痛苦是因为过去的事情”，继而简单地安慰“所以错不在你”。所谓的心理创伤学说就是原因论的典型。

青年：请稍等一下！也就是说，先生您否定心理创伤的存在，是这样吗?

哲人：坚决否定。

青年：哎呀！先生您，不，应该说是阿德勒，他不也是心理学大师吗?

哲人：阿德勒心理学明确否定心理创伤，这一点具有划时代的创新意义。弗洛伊德的心理创伤学说的确很有趣。他认为心灵过去所受的伤害（心理创伤）是引起目前不幸的罪魁祸首。当我们把人生看作一幕大型戏剧的时候，它那因果规律的简单逻辑和戏剧性的发展进程自然而然地就会散发出摄人心魄的魅力。

但是，阿德勒在否定心理创伤学说的时候说了下面这段话：“任何经历本身并不是成功或者失败的原因。我们并非因为自身经历中的刺激——所谓的心理创伤——而痛苦，事实上我们会从经历中发现符合自己目的的因素。**决定我们自身的不是过去的经历，而是我们自己赋予经历的意义。”**

青年：发现符合目的的因素?

哲人：正是如此。阿德勒说，决定我们自己的不是“经验本身”而是“赋予经验的意义”。请你注意这一点。并不是说遭遇大的灾害或者幼年受到虐待之类的事件对人格形成毫无影响。相反，影响会很大。但关键是经历本身不会决定什么。我们给过去的经历“赋予了什么样的意义”，这直接决定了我们的生活。人生不是由别人赋予的，而是由自己选择的，是自己选择自己如何生活。

青年：那么，先生您难道认为我的朋友是自己乐意将自己关在房间里的吗？难道您认为是他自己主动选择躲在房间里的吗？我敢认真地说，不是他自己主动选择的，而是被迫选择的。他是不得不选择现在的自己！

哲人：不对！假若你的朋友认为"自己是因为受到父母的虐待而无法适应社会"，那说明他内心本来就有促使他那样认为的"目的"。

青年：什么目的?

哲人：最直接的目的就是"不出门"，为了不出门才制造出不安或恐惧。

青年：问题是为什么不想出去呢？问题正在于此！

哲人：那么，请你站在父母的角度想一想。如果自己的孩子总是闷在房间里，你会怎么想呢?

青年：那当然会担心啦。如何能让他回归社会？如何能令其振作精神？自己的教育方式是否有误？一定会绞尽脑汁地思考诸如此类的问题。同时，也一定会想方设法地帮助他回归社会。

哲人：问题就在这里。

青年：哪里?

哲人：如果闭门不出一直憋在自己房间里的话，父母会非常担心。这就可以把父母的关注集于一身，而且还可以得到父母小心翼翼的照顾。

另一方面，哪怕踏出家门一步，都会沦为无人关注的"大多数"，都会成为茫茫人海中非常平凡的一员，甚至成为逊色于人的平庸之辈；而且，没人会重视自己。这些都是闭居者常有的心理。

青年：那么，按照先生您的道理，我朋友岂不是为了"目的"达成而满足现状了?

哲人：他心有不满，而且也并不幸福。但是，他的确是按照“目的”而采取的行动。不仅仅是他，**我们大家都是在为了某种“目的”而活着**。这就是目的论。

青年：不不不，我根本无法接受！说起来，我朋友是……

哲人：好啦，如果继续以你朋友为话题，讨论恐怕会无果而终，缺席审判也并不合适。我们还是借助别的事例来思考吧。

青年：那么，这样的例子如何？正好是昨天我亲身经历的事情。

哲人：洗耳恭听。

◆愤怒都是捏造出来的

青年：昨天下午我在咖啡店看书的时候，从我身边经过的服务员不小心把咖啡洒到了我的衣服上。那可是我刚刚下狠心买的一件好衣服啊。勃然大怒的我忍不住大发雷霆。平时的我从不在公共场合大声喧哗，唯独昨天，我愤怒的声音几乎传遍了店里的每一个角落。我想那应该是因为过于愤怒而忘记了自我吧。您看，在这种情况下，“目的”还能讲得通吗？无论怎么想，这都是“原因”导致的行为吧？

哲人：也就是说，你受怒气支配而大发雷霆。平时性格非常温厚，但在那时却无法抑制住怒火，那完全是一种自己也无可奈何的不可抗力。你是这个意思吧？

青年：是的。因为事情实在太突然了。所以，不假思索地就先发火了。

哲人：那么，我们来假设昨天的你恰巧拿着一把刀，一生气便向对方刺了过去。在这种情况下，你还能辩解说“那是一种自己也无可奈何的不可抗力”吗？

青年：您这种比喻也太极端了！

哲人：并不极端！按照你的道理推下去，所有盛怒之下的犯罪都可以归咎于“怒气”，而并非是当事人的责任。你不是说人无法与感情抗衡吗？

青年：那么，先生您打算如何解释我当时的愤怒呢？

哲人：这很简单。你并不是“受怒气支配而大发雷霆”，完全是**“为了大发雷霆而制造怒气”**。也就是说，为了达到大发雷霆这个目的而制造出来愤怒的感情。

青年：您在说什么呢?

哲人：你是先产生了要大发雷霆这个目的。也就是说，你想通过大发雷霆来震慑犯错的服务员，进而使他认真听自己的话。**作为相应手段，你便捏造了愤怒这种感情**。

青年：捏造? 您不是在开玩笑吧? ！

哲人：那么，你为什么会大发雷霆呢?

青年：那是因为生气呀！

哲人：不对！即使你不大声呵斥而是讲道理的话，服务员也应该会诚恳地向你道歉或者是用干净的抹布为你擦拭。总之，他应该也会采取一些应有的措施，甚至还有可能为你洗衣服。而且，你心里多少也预料了到他可能会那样做。

尽管如此，你还是大声呵斥了他。你感觉讲道理太麻烦，所以想用更加快捷的方式使并不抵抗的对方屈服。作为相应的手段，你采用了“愤怒”这种感情。

青年：不，不会上当的，我绝不会上当！您是说我是为了使对方屈服而假装生气? 我可以断言那种事情连想的时间都没有。我并不是思考之后才发怒。愤怒完全是一种突发式的感情！

哲人：是的，愤怒的确是一瞬间的感情。有这样一个故事，说的是有一天母亲和女儿在大声争吵。正在这时候，电话铃响了起来。“喂喂？”慌忙拿起话筒的母亲的声音中依然带有一丝怒气。但是，打电话的人是女儿学校的班主任。意识到这一点后，母亲的语气马上变得彬彬有礼了。就这样，母亲用客客气气的语气交谈了大约5分钟之后挂了电话，接着又勃然变色，开始训斥女儿。

青年：这是很平常的事情啊。

哲人：难道你还不明白吗？**所谓愤怒其实只是可放可收的一种“手段”而已。**它既可以在接电话的瞬间巧妙地收起，也可以在挂断电话之后再次释放出来。这位母亲并不是因为怒不可遏而大发雷霆，她只不过是为了用高声震慑住女儿，进而使其听自己的话才采用了愤怒这种感情。

青年：您是说愤怒是达成目的的一种手段？

哲人：所谓“目的论”就是如此。

青年：哎呀呀，先生您可真是带着温和面具的可怕的虚无主义者啊！无论是关于愤怒的话题，还是关于我那位闭门不出的朋友的话题，您所有的见解都充满了对人性的不信任！

◆弗洛伊德说错了

哲人：我的虚无主义表现在哪里呢?

青年：您可以试想一下。总而言之，先生您否定人类的感情。您认为感情只不过是一种工具、是一种为了达成目的的手段而已。但是，这样真的可以吗?否定感情也就意味着否定人性！我们正因为有感情、正因为有喜怒哀乐才是人！假如否定了感情，人类将沦为并不完美的机器。这不是虚无主义又是什么呢?！

哲人：我并不是否定感情的存在。任何人都有感情，这是理所当然的事情。但是，如果你说“人是无法抵抗感情的存在”，那我就要坚决地否定这种观点了。我们并不是在感情的支配下而采取各种行动。而且，在“人不受感情支配”这个层面上，进而在“人不受过去支配”这个层面上，**阿德勒心理学正是一种与虚无主义截然相反的思想和哲学。**

青年：不受感情支配，也不受过去支配?

哲人：假如某个人的过去曾遇到过父母离婚的变故，这就如同18度的井水，是一种客观的事情吧?另一方面，对这件事情的冷暖感知是“现在”的主观感觉。无论过去发生了什么样的事情，现在的状态取决于你赋予既有事件的意义。

青年：您是说问题不在于“发生了什么”，而在于“如何诠释”?

哲人：正是如此。我们不可能乘坐时光机器回到过去，也不可能让时针倒转。如果你成了原因论的信徒，那就会在过去的束缚之下永远无法获得幸福。

青年：就是啊！正因为过去无法改变，生命才如此痛苦啊！

哲人：还不仅仅是痛苦。如果过去决定一切而过去又无法改变的话，那么活在今天的我们对人生也将会束手无策。结果会如何呢？那就可能会陷入对世界绝望、对人生厌弃的虚无主义或悲观主义之中。**以精神创伤说为代表的弗洛伊德式的原因论就是变相的决定论，是虚无主义的入口。**你认同这种价值观吗?

青年：这一点我也不想认同。尽管不愿意认同，但过去的力量的确很强大啊！

哲人：我们要考虑人的潜能。假若人是可以改变的存在，那么基于原因论的价值观也就不可能产生了，目的论自然就会水到渠成了。

青年：总而言之，您的主张还是**以“人是可以改变的”为前提的吧?**

哲人：当然。否定我们人类的自由意志、把人看作机器一样的存在，这是弗洛伊德式的原因论。

青年环视了一下哲人的书房。墙壁全部做成了书架，木制的小书桌上放着未完成的书稿和钢笔。人并不受过去的原因所左右，而是朝着自己定下的目标前进，这就是哲人的主张。哲人所倡导的“目的论”是一种彻底颠覆正统心理学中的因果论的思想，这对青年来说根本无法接受。那么，该从何处破论呢？青年深吸了一口气。

◆苏格拉底和阿德勒

青年：明白了。那么，我再说说另一位朋友的事情。我有位朋友Y是一位非常开朗的男士，即使和陌生人也能谈得来。他深受大家的喜爱，可以瞬间令周围的人展露笑容，简直是一位向日葵般的人。而我就是一个不善与人交往的人，在与他人攀谈的时候总觉得很不自然。那么，先生您按照阿德勒的目的论应该会主张“人可以改变”吧？

哲人：是的。我也好你也好，人人都可以改变。

青年：那么先生您认为我可以变成像Y那样的人吗？当然，我是真心地想要变成Y那样的人。

哲人：如果就目前来讲恐怕比较困难。

青年：哈哈哈，露出破绽了吧！您是否应该撤回刚才的主张呢？

哲人：不，并非如此。我不得不遗憾地说，你还没能理解阿德勒心理学。**改变的第一步就是理解。**

青年：那您是说只要理解了阿德勒心理学，我也可以变成像Y那样的人？

哲人：为什么那么急于得到答案呢？**答案不应该是从别人那里得到，而应该是自己亲自找出来。**从别人那里得到的答案只不过是对症疗法而已，没有什么价值。

例如，苏格拉底就没有留下一部自己亲手写的著作。将他与雅典的人们，特别是与年轻人的辩论进行整理，然后把其哲学主张写成著作留存后世的是其弟子柏拉图。而阿德勒也是一位毫不关心著述活动，而是热衷于在维也纳的咖啡馆里与人交谈或者是在讨论小组里与人辩论的人物。他们都不是那种只知道闭门造车的知识分子。

青年：您是说苏格拉底和阿德勒都是想要通过对话来启发人们?

哲人：正是如此。你心中的种种疑惑都将会在我们接下来的对话中得以解决。而且，你自己也将会有所改变，但那不是通过我的语言而是通过你自己的手。我想通过对话来导出答案，而不是去剥夺你自己发现答案的宝贵过程。也就是说，我们俩要在这个小小的书房内再现苏格拉底或阿德勒那样的对话?

青年：你不愿意吗?

哲人：岂会不愿意呢？我非常期待！那就让我们一决胜负吧！

◆你想“变成别人”吗?

哲人：那么就让我们再回到刚才的辩论吧。你很想成为像Y那样更加开朗的人，对吧?

青年：但是，先生您已经明确说这是很困难的了。实际上也是如此。我也只是想为难一下先生才提出了这样的问题，其实我自己也知道不可能成为那样的人。

哲人：你为何会这样认为呢?

青年：很简单，这是因为性格有别或者进一步说是秉性不同。

哲人：哦。

青年：例如，先生您与如此多的书相伴，不断地阅读新书，不断地接受新知识，可以说知识也就会不断地积累。书读得越多，知识量也就越大。掌握了新的价值观就会感觉自己有所改变。

但是，先生，很遗憾的是，无论积累多少知识，作为根基的秉性或性格绝不会变！如果根基发生了倾斜，那么任何知识都不起作用。原本积累的知识也会随之崩塌，等回过神来已经又变回了原来的自己！阿德勒的思想也是一样。无论积累多少关于他学说的知识，我的性格都不会改变。知识只是作为知识被积累的，很快就会失去效用！

哲人：那么我来问你，你究竟为什么想要成为Y那样的人呢? Y也好，其他什么人也好，总之你想变成别人，其“目的”是什么呢?

青年：又是“目的”的话题吗？刚才已经说过了，我很欣赏Y，认为如果能够变成他那样就会很幸福。

哲人：你认为如果能够像他那样就会幸福。也就是说，你现在不幸福，对吗？

青年：啊……！！

哲人：你现在无法体会到幸福，因为你不会爱你自己。而且，为了能够爱自己，你希望“变成别人”，希望舍弃现在的自我变成像Y一样的人。我这么说没错吧？

青年：……是的，的确如此！我承认我很讨厌自己！讨厌像现在这样与先生您讨论落伍哲学的自己！也讨厌不得不这样做的自己！

哲人：没关系。面对喜不喜欢自己这个问题，能够坦然回答“喜欢”的人几乎没有。

青年：先生您怎么样呢？喜欢自己吗？

哲人：至少我不想变成别人，也能悦纳目前的自己。

青年：悦纳目前的自己？

哲人：不是吗？即使你再想变成Y，也不可能成为Y，你不是Y。你是“你”就可以了。

但是，这并不是说你要一直这样下去。**如果不能感到幸福的话，就不可以“一直这样”，**不可以止步不前，必须不断向前迈进。

青年：您的话很严厉，但非常有道理。我的确不可以一直这样，必须有所改进。

哲人：我还要再次引用阿德勒的话。他这么说：**“重要的不是被给予了什么，而是如何去利用被给予的东西。”**你之所以想要变成Y或者其他什么人，就是因为你只一味关注着“被给予了什么”。其实，你不应该这样，而是应该把注意力放在“如何利用被给予的东西”这一点上。

◆你的不幸，皆是自己“选择”的

青年：不，不，这不可能。

哲人：为什么不可能?

青年：有人拥有富裕而善良的父母，也有人拥有贫穷而恶毒的父母，这就是人世。此外，我本不想说这样的话，但这个世界本来就不公平，人种、国籍或者民族差异依然是个难以解决的问题。关注“被给予了什么”也是理所当然的事情！先生，您的话只是纸上谈兵，根本是在无视现实世界！

哲人：无视现实的是你。一味执著于“被给予了什么”，现实就会改变吗?我们不是可以更换的机械。**我们需要的不是更换而是更新。**

青年：对我来说，更换也好、更新也好，都是一样的事情！先生您总是避重就轻。不是吗?这个世界存在着天生的不幸。请您先承认这一点。

哲人：我不承认。

青年：为什么?！

哲人：比如现在你感觉不到幸福。有时还会觉得活得很痛苦，甚至想要变成别人。但是，**现在的你之所以不幸正是因为你自己亲手选择了“不幸”**，而不是因为生来就不幸。

青年：自己亲手选择了不幸?这种话怎么能让人信服呢?！

哲人：这并不是什么无稽之谈。这是自古希腊时代就有的说法。你知道“无人想作恶”这句话吗？一般它都是作为苏格拉底的悖论而为人们所了解的一个命题。

青年：想要作恶的人不是有很多吗？强盗或者杀人犯自不必说，就连政治家或者官员的不良行为也属此列。应该说，不想为恶的清廉纯洁的善人很难找吧。

哲人：行为之恶的确有很多。但无论什么样的犯罪者，都没有因为纯粹想要作恶而去干坏事的，所有的犯罪者都有其犯罪的内在的“相应理由”。假设有人因为金钱纠纷而杀了人。即使如此，对其本人来说也是有“相应理由”的行为，换句话说就是“善”的行动。当然，这不是指道德意义上的善，而是指“利己”这一意义上的善。

青年：为自己？

哲人：在希腊语中，“善”这一词语并不包含道德含义，仅仅有**“有好处”这一层含义；**另一方面，“恶”这一词语也有**“无好处”的意义**。这个世界上充斥着违法或犯罪之类的种种恶行。但是，纯粹意义上想要做“恶=没好处的事”的人根本没有。

青年：……这跟我的事有什么关系呢？

哲人：你在人生的某个阶段里选择了“不幸”。这既不是因为你生在了不幸的环境中，也不是因为你陷入了不幸的境地中，而是因为你**认为“不幸”**对你自身而言是一种**“善”**。

青年：为什么？这又是为了什么呢？

哲人：对你而言的“相应理由”是什么呢？为什么自己选择了“不幸”呢？我也不了解其中的详细缘由，也许我们在对话中会逐渐弄清楚这一点。

青年：……先生，您是想要骗我吧！您还不承认吗？这种哲学我绝对不会认可！

青年忍不住从椅子上站了起来，对眼前的哲人怒目而视。你竟然说这种不幸的人生是我自己选择的？还说那是对我而言的“善”？这是什么谬论啊！你为什么要如此愚弄我呢？我究竟做什么了？我一定要驳倒你。让你拜服在我的脚下。青年的脸眼看着红了起来。

◆人们常常下定决心“不改变”

哲人：请坐下。如果这样的话，意见不合也很正常。在这里，我首先要简单说明一下辩论的基础部分，也就是阿德勒心理学如何理解人的问题。

青年：要简略！拜托您一定要简略！

哲人：刚才你说“人的性格或秉性无法改变”。而另一方面，阿德勒心理学中用“生活方式”一词来说明性格或秉性。

青年：生活方式?

哲人：是的，人生中思考或行为的倾向。

青年：思考或行为的倾向?

哲人：某人如何看“世界”，又如何看“自己”，把这些“赋予意义的方式”汇集起来的概念就可以理解为生活方式。从狭义上来讲可以理解为性格；从广义上来说，这个词甚至包含了某人的世界观或人生观。

青年：世界观?

哲人：我们假设有一个人正在为“我的性格是悲观的”而苦恼，我们可以试着把他的话换成“我具有悲观的‘世界观’”。我认为问题不在于自己的性格，而在于自己所持有的世界观。性格一词或许会带有“不可改变”这一感觉，但如果是世界观的话，那就有改变的可能性。

青年：不，还是有点难吧。这里所说的生活方式是不是很接近“生存方式”呢？

哲人：可能也有这种表达方式。如果说得更准确一些，应该是“人生的状态”的意思。你一定会认为秉性或性格不会按照自己的意志而改变。但阿德勒心理学认为，生活方式是自己主动选择的结果。

青年：自己主动选择的结果？

哲人：是的。**是你自己主动选择了自己的生活方式**。

青年：也就是说，我不仅选择了“不幸”，就连这种奇怪的性格也是自己一手选择的？

哲人：当然。

青年：哈哈……无论怎么说，您这种论调都太勉强了。当我注意到的时候，我就已经是这种性格了，根本不记得有什么选择行为。先生您也是一样吧？可以自由选择自己的性格，这不是无稽之谈吗？

哲人：当然，并不是有意地选择了“这样的我”，最初的选择也许是无意识的行为。并且，在选择的时候，你再三提到的外部因素，也就是人种、国籍、文化或者家庭环境之类的因素也会产生很大的影响。即便如此，选择了“这样的我”的还是你自己。

青年：我不明白您的意思。到底在什么时候做了选择呢？

哲人：阿德勒心理学认为大约是在10岁左右的时候。

青年：那么，退一百步，不，退二百步讲，假设10岁的我无意识地选择了那种生活方式。但是，那又如何呢？说是性格也好、秉性也

好，或者说是生活方式也好，反正我已经是“这样的我”了。事态又不会有什么改变。

哲人：这不可能。**假若生活方式不是先天被给予的，而是自己选择的结果，那就可以由自己进行重新选择。**

青年：重新选择?

哲人：也许你之前并不了解自己的生活方式。而且，也许你连生活方式这个概念都不知道。当然，谁都无法选择自己的出身。出生在什么样的国家、什么样的时代，有什么样的父母，这一切都不是自己的选择。而且，这些都具有极大的影响力，你也许会有不满，也许会对别人的出身心生羡慕。

但是，事情不可以仅止于此。问题不在于过去而在于现在。现在你了解了生活方式。如果是这样的话，接下来的行为就是你自己的责任了。无论是继续选择与之前一样的生活方式还是重新选择新的生活方式，那都在于你自己。

青年：那么如何才能够重新选择呢？并不是一句“因为是你自己选择了那种生活方式，所以现在马上重新选择”就可以马上改变的吧！

哲人：不，不是你不能改变。人无论在何时也无论处于何种环境中都可以改变。**你之所以无法改变，是因为自己下了“不改变”的决心。**

青年：您说什么?

哲人：人时常在选择着自己的生活方式，即使像现在这样促膝而谈的瞬间也在进行着选择。你把自己说成不幸的人，还说想要马上改变，甚至说想要变成别人。尽管如此还是没能改变，这是为什么呢？那是因为**你在不断地下着不改变自己生活方式的决心**。

青年：不不不，这完全讲不通。我很想改变。这是千真万确的真心。既然如此又怎会下定不改变的决心呢？！

哲人：尽管有些不方便、不自由，但你还是感觉现在的生活方式更好，大概是觉得一直这样不做改变比较轻松吧。

如果一直保持“现在的我”，那么如何应对眼前的事情以及其结果会怎样等问题都可以根据经验进行推测，可谓是轻车熟路般的状态。即使遇到点状况也能够想办法对付过去。

另一方面，如果选择新的生活方式，那就既不知道新的自己会遇到什么问题，也不知道应该如何应对眼前的事情。未来难以预测，生活就会充满不安，也可能有更加痛苦、更加不幸的生活在等着自己。**也就是说，即使人们有各种不满，但还是认为保持现状更加轻松、更能安心**。

青年：您是说想要改变但又害怕改变？

哲人：要想改变生活方式需要很大的“勇气”。面对变化产生的“不安”与不变带来的“不满”，你一定是选择了后者。

青年：……现在您又用了“勇气”这个词啊。

哲人：是的，**阿德勒心理学就是勇气心理学**。你之所以不幸并不是因为过去或者环境，更不是因为能力不足，你只不过是缺乏“勇气”，可以说是缺乏**“获得幸福的勇气”**。

◆你的人生取决于“当下”

青年：获得幸福的勇气……

哲人：还需要进一步说明吗?

青年：不，请等一等。我好像有点儿乱了。首先，先生您说世界很简单，它之所以看上去复杂是因为“我”的主观作用。人生本来并不复杂，是“我”把人生弄得复杂化了，故而很难获得幸福，您是这个意思吗?

而且，您还说应该立足于目的论而不是弗洛伊德的原因论；不可以从过去中找原因；要否定精神创伤；人不是受过去原因支配的存在，人是为了达成某种目的而采取行动的。这些都是您的主张吧?

哲人：是的。

青年：并且您还说目的论的一大前提就是“人可以改变”，而人们时常在选择着自己的生活方式。

哲人：的确如此。

青年：我之所以无法改变正是因为我自己不断下定“不要改变”的决心。我缺乏选择新的生活方式的勇气，也就是缺乏“获得幸福的勇气”。正因为这样，我才会不幸。我以上的理解没有错吧?

哲人：没错。

青年：如此一来，问题就变成了“怎样才能改变生活方式”这一具体策略。这一点您并未说明。

哲人：的确。你现在首先应该做的是什么呢？那就是要有**“摈弃现在的生活方式”的决心**。

例如，你刚才说“如果可以变成Y那样的人就能够幸福”。但像这样**活在“如果怎样怎样”之类的假设之中，就根本无法改变**。因为“如果可以变成Y那样的人”正是你为自己不做改变找的借口。

青年：为不做改变的自己找的借口？

哲人：我有一位年轻朋友，虽然梦想着成为小说家，但却总是写不出作品。他说是因为工作太忙、写小说的时间非常有限，所以才写不出来作品，也从未参加过任何比赛。

但真是如此吗？实际上，他是想通过不去比赛这一方式来保留一种“如果做的话我也可以”的可能性，即不愿出去被人评价，更不愿去面对因作品拙劣而落选的现实。他只想活在“只要有时间我也可以、只要环境具备我也能写、自己有这种才能”之类的可能性中。或许再过5年或者10年，他又会开始使用“已经不再年轻”或者“也已经有了家庭”之类的借口。

青年：……他的心情我非常了解。

哲人：假若应征落选也应该去做。那样的话或许能够有所成长，或许会明白应该选择别的道路。总之，**可以有所发展**。所谓改变现在的生活方式就是这样。如果一直不去投稿应征，那就不会有所发展。

青年：梦也许会破灭啊！

哲人：但那又怎样呢？应该去做——这一简单的课题摆在面前，但却不断地扯出各种“不能做的理由”，你难道不认为这是一种很痛苦的生活方式吗？梦想着做小说家的他，正是“自己”把人生变得复杂继而难以获得幸福。

青年：……太严厉了。先生的哲学太严厉了！

哲人：或许是烈性药。

青年：的确是烈性药！

哲人：但是，如果要改变对世界或自己的看法（生活方式）就必须改变与世界的沟通方式，甚至改变自己的行为方式。请不要忘记“必须改变”的究竟是什么。**你依然是“你”，只要重新选择生活方式就可以了。**虽然可能是很严厉的道理，但也很简单。

青年：不是这样的，我所说的严厉不是这个意思！听了先生您的话，会让人产生“精神创伤不存在，与环境也没有关系；一切都是自身出了问题，你的不幸全都因为你自己不好”之类的想法，感觉就像之前的自己被定了罪一般！

哲人：不，不是定罪。阿德勒的目的论是说：**“无论之前的人生发生过什么，都对今后的人生如何度过没有影响。”**决定自己人生的是活在“此时此刻”的你自己。

青年：您是说我的人生决定于此时此刻？

哲人：是的，因为根本不在于过去。

青年：……好吧。先生，我不能完全同意您的主张，我还有很多不能接受和想要反驳的地方。但同时您的话也值得思考，而且我也想要进一步学习阿德勒心理学。今晚我就先回去了，下周什么时候再来打扰您。今天若再继续下去，我的脑袋都要炸啦。

哲人：好的，你也需要一个人思考的时间。我什么时候都在这个房间里，你随时可以来。谢谢你今天的到来，我期待着我们下一次的辩论。

青年：最后我还要说一句。今天因为辩论太过激烈，所以我也许说了一些失礼的话，非常抱歉！

哲人：我不会在意的。你可以回去读一读柏拉图的对话篇。苏格拉底的弟子们都是在用非常直率的语言和态度在与苏格拉底进行讨论。对话原本就应该这样。

第 二 夜

一切烦恼都来自人际关系

青年非常守约，刚好一个星期之后再次来到哲学家的书房。其实他自上次回去两三天之后就迫不及待地想要过来。但深思熟虑之后，青年的疑问变成了确信。也就是说，目的论之类的学说只是一种诡辩，精神创伤确实存在。人既不可能忘记过去，也不可能从过去中解放出来。他今天就要把那位怪异的哲学家驳得体无完肤，一切争论都将在今天结束。



◆为什么讨厌自己?

青年：先生，上次之后我冷静地想了很多，但还是不能同意先生的主张。

哲人：哦，哪里有疑问呢?

青年：例如，前几日我承认自己讨厌自己，无论如何都只能看到缺点，实在找不到喜欢自己的理由。但是，我也很想能够喜欢自己。

先生您什么都用“目的”来进行解释，那您说说我讨厌自己究竟有什么目的、有什么利益呢?讨厌自己不会有任何好处吧?

哲人：的确。你感觉自己没有任何优点，只有缺点。不管事实如何，就是这样感觉。也就是自我评价非常低。问题是，为什么会那么自卑，为什么会那么低估自己呢?

青年：那是因为事实上我本来就没有什么优点。

哲人：不对。之所以只看到缺点是因为你下定了**“不要喜欢自己”的决心**。为了达到不要喜欢自己的目的，所以你才只看缺点而不看优点。首先请你理解这一点。

青年：下定不要喜欢自己的决心?

哲人：是的。因为不去喜欢自己是一种对你而言的“善”。

青年：到底为什么？为了什么？

哲人：这也许就要问你自己了。你究竟认为自己有什么缺点呢？

青年：先生也许已经注意到了。首先要说的就是我这性格——对自己没有自信，对一切都持悲观态度；还有就是太过固执；非常注重别人的看法，而且总是活在对别人的怀疑之中；不能活得自然，总觉得像是在演戏。而且，如果只是性格倒还好，自己的长相和身材也没有一样让人满意的。

哲人：如果像这样继续议论缺点的话，心情会怎样呢？

青年：您可真是残忍啊！那当然会不愉快啦！谁都不愿意和如此乖僻的人交往吧。如果我身边有这么一个自卑而又麻烦的人，我也会不喜欢他。

哲人：的确，结论似乎已经出来了。

青年：是什么？

哲人：如果以你为例不好理解的话，那我就举一个别人的例子。我也曾在这个书房里进行过简单的心理辅导。那已经是多年前的事情了，那时来了一位女学生。是的，她当时就坐在你现在坐的这把椅子上。

她的苦恼是害怕见人，一到人前就脸红，说是无论如何都想治好这种脸红恐惧症。所以我便问她："如果这种脸红恐惧症治好了，你想做什么呢？"于是，她告诉我说自己有一个想要交往的男孩。虽然偷偷

喜欢着那个男孩，但她还没能表明心意。她还说一旦治好脸红恐惧症，就马上向他告白，希望能够交往。

青年：哎呀，多好啊！很符合女学生的话题。为了向意中人告白，首先必须治好脸红恐惧症。

哲人：事情果真如此吗？我的判断是并非如此。为什么她会患上脸红恐惧症呢？又为什么总是治不好呢？那是因为她自己**"需要脸红这一症状"**。

青年：不不，您在说什么呢？她不是说非常希望能治好吗？

哲人：你认为对她来说最害怕的事情、最想逃避的事情是什么呢？当然是被自己喜欢的男孩拒绝了，是失恋可能带来的打击和自我否定。因为青春期的失恋在这方面的特征非常明显。

但是，只要有脸红恐惧症存在，她就可以用"我之所以不能和他交往都是因为这个脸红恐惧症"这样的想法来进行自我逃避，如此便可以不必鼓起告白的勇气或者即使被拒绝也可以说服自己；而且，最终也可以抱着"如果治好了脸红恐惧症我也可以……"之类的想法活在幻想之中。

青年：那么您是说她是为了给无法告白的自己找一个借口或者是怕被拒绝才捏造了"脸红恐惧症"。

哲人：直率地说就是如此。

青年：有意思，真是有意思的解释。但是，如果真是这样的话，那岂不是根本没办法治好吗？那不就是她一方面需要"脸红恐惧症"，

另一方面又为其苦恼吗？烦恼永远不会消失。

哲人：所以，我跟她进行了下面的对话。

“脸红恐惧症这样的病很好治。”

“真的吗？”

“但我不会给你治。”

“为什么？”

“因为你是靠着脸红恐惧症才能让自己接受对自我或者社会的不满以及不顺利的人生。你还要用‘这都是因为脸红恐惧症’之类的话来安慰自己呢。”

“怎么……”

“但是，如果我给你治好了脸红恐惧症，事态也没有任何变化的话，那你会怎么做呢？你一定会再次跑来对我说‘请让我再患上脸红恐惧症’吧。那我可就真的束手无策了。”

青年：哦。

哲人：这种情况不只限于她。考生会想“如果考中的话人生就会一片光明”，公司职员则会想“如果能够改行的话一切都会顺利发展”。但是，很多情况下即使那些愿望实现了，事态也不会有太大的变化。

青年：的确。

哲人：当有人上门求治“脸红恐惧症”的时候，心理咨询师绝对不可以为其治疗，如果那样做的话就更难康复了。这就是阿德勒心理学

的主张。

青年：那么，具体怎样做呢？听了病人的烦恼后就放置不管吗？

哲人：她对自己没有自信，始终抱着“如果这样，即使告白也肯定会被拒绝，到时候就会更加没有自信”这样的恐惧心理，所以才会制造出脸红恐惧症这样的问题来。我所能做的就是首先让其接受“现在的自己”，不管结果如何，首先让其树立起向前迈进的勇气。阿德勒心理学把这叫作**“鼓励”**。

青年：鼓励？

哲人：是的。关于其具体内容，在接下来的辩论中我会进行系统的说明。现在还不到这个阶段。

青年：只要您会详细作出说明就好。“鼓励”这个词我先记下了……那么，最后她怎么样了呢？

哲人：与朋友一起和那个男孩出去玩儿，最终那个男孩先向她告白了。当然，她再也没到这个书斋来过，我也不知道她的脸红恐惧症后来如何了。但是，我想她大概不再需要了吧。

青年：肯定不再需要了。

哲人：是的。那么，接下来我们根据她的事情来考虑一下你的问题。你说你现在只能看到自己的缺点，根本无法喜欢自己。而且你还说过“谁都不愿意跟我这种乖僻的人交往”吧？

就这些吧。你为什么讨厌自己呢？为什么只盯着缺点就是不肯去喜欢自己呢？那是因为**你太害怕被他人讨厌、害怕在人际关系中受**

伤。

青年：那是怎么回事呢?

哲人：就像有脸红恐惧症的她害怕被男性拒绝一样，你也很害怕被他人否定。害怕被别人轻视或拒绝、害怕心灵受伤。你认为与其陷入那种窘境倒还不如一开始就不与任何人有关联。也就是说，**你的“目的”是“避免在与他人的关系中受伤”**。

青年：……

哲人：那么，如何实现这种目的呢？答案很简单。只要变成一个只看自己的缺点、极其厌恶自我、尽量不涉入人际关系的人就可以了。如此一来，只要躲在自己的壳里就可以不与任何人发生关联，而且万一遭到别人的拒绝，还可以以此为理由来安慰自己。心里就会想：因为我有这样的缺点才会遭人拒绝，只要我没有这个缺点也会很讨人喜欢。

青年：……哈哈，还真被您一语道破了！

哲人：不可以岔开话题。保持满是缺点的“这样的自己”对你来说是一种不可替代的“善”，也就是说“有好处”。

青年：啊！这个恶魔！你简直是一个恶魔！是的，就是这样！我很害怕，不想在人际关系中受伤，非常害怕自己被人拒绝和否定！我承认的确如此！

哲人：承认就是很了不起的态度。但是，请你不要忘记，在人际关系中根本不可能不受伤。只要涉入人际关系就会或大或小地受伤，

也会伤害别人。阿德勒曾说“要想消除烦恼，只有一个人在宇宙中生存”。但是，那种事情根本就无法做到。

◆一切烦恼都是人际关系的烦恼

青年：请等一下！这句话我必须问清楚，“要想消除烦恼，只有一个人在宇宙中生存”是什么意思？如果只有一个人生活的话，势必会被强烈的孤独感所困扰吧？

哲人：之所以感觉孤独并不是因为只有你自己一个人，感觉自己被周围的他人、社会和共同体所疏远才会孤独。**我们要想体会孤独也需要有他人的存在。**也就是说，人只有在社会关系中才会成为“个人”。

青年：如果真的成为一个人，也就是只有一个人活在宇宙中的话，那就既不是“个人”，也感觉不到孤独了吗？

哲人：那样的话恐怕连孤独这个概念都不会存在。既不需要语言，也不需要逻辑和常识（共通感觉）。但是，这种事情根本不可能发生。即使是在无人岛上生活，也会想到遥远的海对岸的“某人”；即使在一个人的夜晚，也会侧耳静听某人睡眠中的呼吸声。只要在某个地方存在着那个某人，孤独就会袭来。

青年：但是，刚才的话如果换种说法也就成了“如果能够一个人生存在宇宙中的话，烦恼就会消失”，是这样吗？

哲人：按道理来讲，是这样的。因为阿德勒甚至断言**“人的烦恼皆源于人际关系”**。

青年：您究竟在说什么？

哲人：我再重复一遍："人的烦恼皆源于人际关系。"这是阿德勒心理学的一个基本概念。如果这个世界没有人际关系，如果这个宇宙中没有他人只有自己，那么一切烦恼也都将消失。

青年：不可能！这只不过是学者的诡辩而已！

哲人：当然，我们不可能让人际关系消失。人在本质上必须以他人的存在为前提，根本不可能做到与他人完全隔离。正如你所说的，"如果能够一个人生存在宇宙中"这一前提根本不可能成立。

青年：我说的不是这个问题！人际关系的确是一个很大的问题，这一点我也认可。但是，一切烦恼皆源于人际关系这种论调也太极端了！独立于人际关系之外的烦恼、个体内心的苦闷、自我难解的苦恼等，难道您要否定这一切烦恼吗？！

哲人：仅止于个人的烦恼，即所谓的"内部烦恼"根本不存在。任何烦恼中都会有他人的因素。

青年：先生，您还是哲学家吗？！人还有比人际关系更加高尚、更加重大的烦恼！幸福是什么？自由是什么？而人生的意义又是什么？这些不都是自古希腊时代以来，哲学家们一直追问的主题吗？而您刚才说人际关系就是一切烦恼之源？这是多么庸俗的答案啊！哲学家们听了一定会惊讶不已！

哲人：看来我的确需要说明得再具体一些。

青年：是的，请您说明一下！如果先生说自己是哲学家的话，那就必须把这一点解释清楚！

哲人如是说：你由于太惧怕人际关系所以才会变得讨厌自己，你是在通过自我厌弃来逃避人际关系。这种话大大动摇了青年。这是让他不得不承认的一针见血的话。但是，在他看来，“人的一切烦恼皆源于人际关系”这种主张还是得坚决否定。阿德勒是在将人所拥有的问题缩小化。青年认为自己并不是苦恼于这种世俗性的烦恼！

◆ 自卑感来自主观的臆造

哲人：那么，关于人际关系我们换个角度来谈。你知道自卑感这个词吗？

青年：这可真是个无聊的问题。从我前面的话中您也应该明白我是一个极其自卑的人啊。

哲人：那你具体有什么样的自卑感呢？

青年：例如，在报纸上看到同龄人活跃的姿态时，我就会感到极其自卑。生活在同一时代的人那么活跃，而自己究竟在做什么呢；或者是看到朋友过得幸福，不是想要祝福而是心生嫉妒或者非常焦躁。当然，我也不喜欢自己这张满是粉刺的脸，对于学历、职业以及年收入等社会境况也抱有强烈的自卑感。哎呀，总之就是哪里都很自卑。

哲人：明白了。顺便说一下，在咱们谈论的这种语境中第一个使用“自卑感”这个词的人是阿德勒。

青年：哦，这我倒还真不知道。

哲人：在阿德勒所使用的德语中，劣等感的意思就是价值更少的“感觉”。也就是说，劣等感是一个关于自我价值判断的词语。

青年：价值判断？

哲人：是一种“自己没有价值或者只有一点儿价值”之类的感觉。

青年：啊……如果是那种感觉的话，我非常明白。我就是那样。我几乎每天都自责地想：自己或许连活着的价值都没有。

哲人：那么，我也说一下我自身的自卑感吧。你刚见我的时候有什么印象呢？我是指在身体特征方面。

青年：嗯……这个嘛……

哲人：你不必有顾虑，请直率地说出来。

青年：说实话，您的身材比我想象中小。

哲人：谢谢。我的身高是155厘米。据说阿德勒也是跟我差不多的身高。我曾经——直到你这个年纪之前——一直苦恼于自己的身高。我心中一直在想：如果我拥有正常的身高，如果再长高20厘米，不，哪怕是再长高10厘米，一切就会不同，就会拥有更愉快的人生。当我把这种想法告诉朋友的时候，他断然告诉我说："这种想法太无聊了！"

青年：他太厉害啦！是个什么样的人呀？

哲人：他接着说："长高干什么呢？你可有让人感觉轻松的本事啊！"的确，高大强壮的男性本身就会给人一种震慑感；而另一方面，矮小的我却能让对方放下警惕心理。看来个子矮小无论是对周围人来说还是对自己来说，都有好处呢！这就是价值的转换。现在的我已经不会再为自己的身高而烦恼了。

青年：噢。但是，那……

哲人：请你先听我说完。这里的关键点是，我155厘米的身高并不**是“劣等性”**。

青年：不是劣等性？

哲人：事实上，问题不在于有所欠缺。155厘米的身高只是一个低于平均数的客观测量数字而已。乍看之下也许会被认为是劣等性。但是，**问题在于我如何看待这种身高以及赋予它什么样的价值**。

青年：什么意思？

哲人：我对自己身高的感觉终究还是在与他人的比较——也就是人际关系——中产生的一种主观上的“自卑感”。如果没有可以比较的他人存在，我也就不会认为自己太矮。你现在也有各种“自卑感”并深受其苦吧？但是，那并不是客观上的“劣等性”，而是主观上的“自卑感”。即使像身高这样的问题也可以进行主观性的还原。

青年：也就是说，**困扰我们的自卑感不是“客观性的事实”而是“主观性的解释”**？

哲人：正是如此。我从朋友“你有让人感觉轻松的能力”这句话中得到了启发，于是就产生了这样的想法：如果从“让人感觉轻松”或者“不让人感觉太有威慑力”之类的角度来看，自己的身高也还可以成为一种优点。当然，这是一种主观性的解释。说得更确切一些，就是一种主观臆想。

但是，主观有一个优点，那就是**可以用自己的手去选择**。把自己的身高看成是优点还是缺点，这全凭你自己主观决定。正因为如此，我才可以自由选择。

青年：就是您前面所说的重新选择生活方式吧?

哲人：是的。我们无法改变客观事实，但可以任意改变主观解释。并且，我们都活在主观世界中。这一点在刚开始时我就说过了。

青年：是的，就是18度的井水那个话题。

哲人：关于这一点请想一想德语中"自卑感"的意思。我之前说过，在德语中"自卑感"是一个关于自我价值判断的词语。那么，价值究竟是指什么呢?

例如，价格昂贵的钻石或者货币。我们会从中发现一些价值，并会说1克拉多少钱或者物价如何如何。但是，如果换种角度来看，钻石之类的东西也只不过是石块而已。

青年：哎呀，道理上来讲……

哲人：也就是说，价值必须建立在社会意义之上。即使1美元纸币所承载的价值是一种常识（共通感觉），那它也不是客观意义上的价值。如果从印刷成本考虑的话，它根本不等于1美元。

如果这个世界上只有我一个人存在，那我也许会把这1美元的纸币放入壁炉当燃料或者当卫生纸用。同样的道理，我自然也就不会再为自己的身高而苦恼。

青年：……如果这个世界上只有我一个人存在?

哲人：是的。也就是说，价值问题最终也可以追溯到人际关系上。

青年：这样就又可以与“一切烦恼皆源于人际关系”这种说法联系起来了吧？

哲人：正是如此。

◆自卑情结只是一种借口

青年：但是，您能够肯定自卑感真的是一种人际关系问题吗？例如，即使社会意义上的成功者，也就是在人际关系中完全没必要自卑的人也会有某种程度的自卑感。家产万贯的企业家、人人艳羡的绝世美女或者是奥林匹克冠军得主，大家都多多少少地受到自卑感的困扰。至少在我看来是如此。这又该如何解释呢？

哲人：阿德勒也承认自卑感人人都有。自卑感本身并不是什么坏事。

青年：那么，人究竟为什么会有自卑感呢？

哲人：这需要从头说起。首先，人是作为一种无力的存在活在这个世界上。并且，人希望摆脱这种无力状态，继而就有了普遍欲求。阿德勒称其为**"追求优越性"**。

青年：追求优越性？

哲人：在这里，你可以简单将其理解为"希望进步"或者"追求理想状态"。例如，蹒跚学步的孩子学会独自站立；他们学会语言，可以与周围的人自由沟通。我们都有想要摆脱无力状态、追求进步的普遍欲求。人类史上的科学进步也是"追求优越性"的结果。

青年：确实如此。那么？

哲人：与此相对应的就是自卑感。人都处于追求优越性这一“希望进步的状态”之中，树立某些理想或目标并努力为之奋斗。同时，对于**无法达成理想的自己就会产生一种自卑感**。例如，越是有远大志向的厨师也许就越会产生“还很不熟练”或者“必须做出更好的料理”之类的自卑感。

青年：嗯，的确如此。

哲人：阿德勒说“无论是追求优越性还是自卑感，都不是病态，而是一种能够促进健康、正常的努力和成长的刺激”。只要处理得当，自卑感也可以成为努力和成长的催化剂。

青年：也就是说，我们应该正确利用自卑感？

哲人：是的。我们应该摈弃自卑感，进一步向前；不满足于现状，不断进步；要更加幸福。如果是这样的自卑感，那就没有任何问题。

但是，有些人无法认清“情况可以通过现实的努力而改变”这一事实，根本没有向前迈进的勇气。他们什么都不做就断定自己不行或是现实无法改变。

青年：哎呀，是啊。自卑感越强，人就会变得越消极，最终肯定会认为自己一无是处。自卑感不就是这样吗？

哲人：不，**这不是自卑感，而是自卑情结**。

青年：自卑情结？也就是自卑感吧？

哲人：这一点请注意。目前“自卑情结”这个词似乎在使用的时候与自卑感是一样的意思。就像“我为自己的单眼皮感到自卑”或者“他对自己的学历有自卑感”之类的描述中全都用“自卑情结”这个词来表示自卑感。其实，这完全是一种误用。自卑情结一词原本表示的是一种复杂而反常的心理状态，跟自卑感没有关系。例如，即使弗洛伊德提出的“俄狄浦斯情结”原本也是指一种对同性父母亲的反常对抗心理。

青年：是啊，恋母情结或恋父情结中的“情结”一词确实具有很强的反常感觉。

哲人：同样道理，“自卑感”和“自卑情结”两个词也必须分辨清楚，绝不可以混用。

青年：具体有什么不同呢?

哲人：自卑感本身并不是坏事。这一点你能够理解吧? 就像阿德勒说过的那样，自卑感也可以成为促成努力和进步的契机。例如，虽然对学历抱有自卑感，但若是正因为如此，才下定“我学历低所以更要付出加倍的努力”之类的决心，那反而成了好事。

而另一方面，自卑情结是指把自己的自卑感当作某种借口使用的状态。具体就像“我因为学历低所以无法成功”或者“我因为长得不漂亮所以结不了婚”之类的想法。像这样在日常生活中大肆宣扬“因为有A所以才做不到B”这样的理论，这已经超出了自卑感的范畴，它是一种自卑情结。

青年：不不，这是一种正儿八经的因果关系！如果学历低，就会失去很多求职或发展的机会。不被社会看好也就无法成功。这不是什

么借口，而是一种严峻的事实。

哲人：不对。

青年：为什么？哪里不对？

哲人：关于你所说的因果关系，阿德勒用**“外部因果律”**一词来进行说明。意思就是：**将原本没有任何因果关系的事情解释成似乎有重大因果关系一样。**例如，前几天就有人说：“自己之所以始终无法结婚，就是因为幼时父母离婚的缘故。”从弗洛伊德的原因论来看，父母离婚对其造成了极大的精神创伤，与自己的婚姻观有着很大的因果关系。但是，阿德勒从目的论的角度出发把这种论调称为“外部因果律”。

青年：但是，现实问题是拥有高学历的人更容易在社会上获得成功啊！先生您应该也有这种社会常识吧。

哲人：问题在于你如何去面对这种社会现实。如果抱着“我因为学历低所以无法成功”之类的想法，那就不是“不能成功”而是“不想成功”了。

青年：不想成功？这是什么道理啊？

哲人：简单地说就是害怕向前迈进或者是不想真正地努力。不愿意为了改变自我而牺牲目前所享受的乐趣——比如玩乐或休闲时间。也就是拿不出改变生活方式的“勇气”，即使有些不满或者不自由，也还是更愿意维持现状。

◆越自负的人越自卑

青年： 也许是那样，不过……

哲人： 而且，对自己的学历有着自卑情结，认为“我因为学历低，所以才无法成功”。反过来说，这也就意味着“只要有高学历，我也可以获得巨大的成功”。

青年： 嗯，的确如此。

哲人： 这就是自卑情结的另一个侧面。那些用语言或态度表明自己的自卑情结的人和声称“因为有A所以才不能做到B”的人，他们的言外之意就是**“只要没有A，我也会是有能力、有价值的人”**。

青年： 也就是说“要不是因为这一点，我也能行”。

哲人： 是的。关于自卑感，阿德勒指出“没有人能够长期忍受自卑感”。也就是说，自卑感虽然人人都有，但它沉重得没人能够一直忍受这种状态。

青年： 嗯？这好像有点乱啊？！

哲人： 请你慢慢去理解。拥有自卑感即感觉目前的“我”有所欠缺的状态。如此一来问题就在于……

青年： 如何去弥补欠缺的部分，对吧？

哲人： 正是如此。如何去弥补自己欠缺的部分呢？最健全的姿态应该是想要通过努力和成长去弥补欠缺部分，例如刻苦学习、勤奋练

习、努力工作等。

但是，没有这种勇气的人就会陷入自卑情结。拿刚才的例子来讲，就会产生“我因为学历低所以无法成功”之类的想法，并且还会进一步通过“如果有高学历自己也很容易成功”之类的话来暗示自己的能力。意思就是“现在只不过是被学历低这个因素所埋没，‘真正的我’其实非常优秀”。

青年：不不，第二种说法已经不属于自卑感了。那应该是自吹自擂吧。

哲人：正是如此。自卑情结有时会发展成另外一种特殊的心理状态。

青年：那是什么呢？

哲人：这也许是你没听说过的词语，是**“优越情结”**。

青年：优越情结？

哲人：虽然苦于强烈的自卑感，但却没有勇气通过努力或成长之类的健全手段去进行改变。即便如此，又没法忍受“因为有A所以才做不到B”之类的自卑情结，无法接受“无能的自己”。如此一来，人就会想要用更加简便的方法来进行补偿。

青年：怎么做呢？

哲人：**表现得好像自己很优秀，继而沉浸在一种虚假的优越感之中。**

青年：虚假的优越感？

哲人：一个很常见的例子就是“权势张扬”。

青年：那是什么呢?

哲人：例如大力宣扬自己是权力者——可以是班组领导，也可以是知名人士，其实就是在通过此种方式来显示自己是一种特别的存在。虚报履历或者过度追逐名牌服饰等也属于一种权势张扬、具有优越情结的特点。这些情况都属于“我”原本并不优秀或者并不特别。而通过把“我”和权势相结合，似乎显得“我”很优秀。这也就是“虚假优越感”。

青年：其根源在于怀有强烈的自卑感吧?

哲人：当然。我虽然对时尚不太了解，但10根手指全都戴着红宝石或者绿宝石戒指的人与其说是有审美意识的问题，倒不如说是自卑感的问题，也就是一种优越情结的表现。

青年：的确如此。

哲人：不过，借助权势的力量来抬高自己的人终究是活在他人的价值观和人生之中。这是必须重点强调的地方。

青年：哦，是优越情结吗？这是一种很有意思的心理。您能再举一些例子吗?

哲人：例如，那些想要骄傲于自我功绩的人，那些沉迷于过去的荣光整天只谈自己曾经的辉煌业绩的人，这样的人恐怕你身边也有。这些都可以称之为优越情结。

青年：骄傲于自我功绩也算吗？那虽然是一种骄傲自大的态度，但也是因为实际上就很优秀才骄傲的吧。这可不能叫作虚假优越感。

哲人：不是这样。特意自吹自擂的人其实是对自己没有自信。阿德勒明确指出**“如果有人骄傲自大，那一定是因为他有自卑感”**。

青年：您是说自大是自卑感的另一种表现。

哲人：是的。如果真正地拥有自信，就不会自大。正因为有强烈的自卑感才会骄傲自大，那其实是想要故意炫耀自己很优秀。担心如果不那么做的话，就会得不到周围的认可。这完全是一种优越情结。

青年：……也就是说，自卑情结和优越情结从名称上来看似乎是正相反的，但实际上却有着密切的联系？

哲人：密切相关。最后再举一个关于自夸的复杂实例。这是一种通过把自卑感尖锐化来实现异常优越感的模式。具体就是指夸耀不幸。

青年：夸耀不幸？

哲人：就是说那些津津乐道甚至是夸耀自己成长史中各种不幸的人。而且，即使别人想要去安慰或者帮助其改变，他们也会用“你无法了解我的心情”来推开援手。

青年：啊，这种人倒是存在……

哲人：这种人其实是想要借助不幸来显示自己**“特别”，他们想要用不幸这一点来压住别人。**

例如，我的身高很矮。对此，心善的人会用“没必要在意”或者“人的价值并不由身高决定”之类的话来安慰我。但是，此时我如果甩出“你怎么能够理解矮子的烦恼呢！”之类的话加以拒绝的话，那谁都会再无话可说。如此一来，恐怕周围的人一定会小心翼翼地来对待我吧。

青年：的确如此。

哲人：通过这种方式，我就可以变得比他人更有优势、更加“特别”。生病的时候、受伤的时候、失恋难过的时候，在诸如此类情况下，很多人都会用这种态度来使自己变成“特别的存在”。

青年：也就是暴露出自己的自卑感以当作武器来使用吗?

哲人：是的。**以自己的不幸为武器来支配对方**。通过诉说自己如何不幸、如何痛苦来让周围的人——比如家人或朋友——担心或束缚支配其言行。刚开始提到的那些闭门不出者就常常沉浸在以不幸为武器的优越感中。阿德勒甚至指出：“在我们的文化中，弱势其实非常强大而且具有特权。”

青年：什么叫“弱势具有特权”?

哲人：阿德勒说：“在我们的文化中，如果要问谁最强大，那答案也许应该是婴儿。婴儿其实总是处于支配而非被支配的地位。”婴儿就是通过其弱势特点来支配大人。并且，婴儿因为弱势所以不受任何人的支配。

青年：……根本没有这种观点。

哲人：当然，负伤之人所说的“你无法体会我的心情”之类的话中也包含着一定的事实。谁都无法完全理解痛苦的当事人的心情。但是，只要把自己的不幸当作保持“特别”的武器来用，那人就会永远需要不幸。

开始于自卑感的一系列辩论。自卑情结再加上优越情结，这些虽然是心理学上的重要词汇，但其内涵与青年原来的想法存在着太大的反差。他自己在一时之间依然感觉好像还有哪里想不通。到底是哪里无法接受呢？对啦，我对导入部分的前提条件还存有疑惑。这样想着，青年不紧不慢地开口说话了。

◆人生不是与他人的比赛

青年：但是，我依然不太明白。

哲人：你尽管问。

青年：阿德勒也认为希望进步的“追求优越性”属于普遍欲求吧？另一方面，他又提醒人们不可以陷入过剩的自卑感或优越感之中。如果是直接否定“追求优越性”的话倒还容易理解，但他又认可这一点。那么，我们到底应该怎么做呢？

哲人：请你这样想。一提到“追求优越性”，往往容易被认为是尽力超越他人甚至是通过排挤他人以取得晋升之类的追求，往往给人一种踩着别人往上升的印象。当然，阿德勒也并不是肯定这种态度。在**同一个平面上既有人走在前面又有人走在后面**。请想象一下这种情形：虽然行进距离或速度各不相同，但大家都平等地走在一个平面上。所谓“追求优越性”是指自己不断朝前迈进，而不是比别人高出一等的意思。

青年：您是说人生不是竞争？

哲人：是的。**不与任何人竞争，只要自己不断前进即可。**当然，也没有必要把自己和别人相比较。

青年：哎呀，这不可能吧。我们无论如何都避免不了把自己与别人相比较。自卑感不就是这样产生的吗？

哲人：健全的自卑感不是来自与别人的比较，而是来自与“理想的自己”的比较。

青年：但是……

哲人：好吧，我们都不一样。性别、年龄、知识、经验、外貌，没有完全一样的人。我们应该积极地看待自己与别人的差异。但是，**我们“虽然不同但是平等”**。

青年：虽然不同但是平等？

哲人：是的。人都各有差异，这种“差异”不关乎善恶或优劣。因为不管存在着什么样的差异，我们都是平等的人。

青年：人无高低之分，从理想论的角度来看也许如此。但是，先生，我们应该看看真正的现实。例如，作为成人的我与连四则运算都不会的孩子之间，也可以说是真正平等吗？

哲人：就知识、经验或者责任来讲也许存在着差异。也许孩子不能很好地系鞋带、不能解开复杂的方程式或者是在发生问题的时候不能像成人那样去负责任。但是，人的价值并不能用这些来决定。我的回答仍然一样：所有的人都是“虽然不同但是平等”的。

青年：那么，先生，您是说要把孩子当成一个成人来对待吗？

哲人：不，既不当作成人来对待也不当作孩子来对待，而是“当作人”来对待。把孩子当作与自己一样的一个人来真诚相对。

青年：那么，我换个问题。所有人都平等，走在同一个平面上。虽说如此，但依然存在“差异”吧？走在前面的人比较优秀，追在后面

的人则相对逊色。最终不还是归到优劣的问题上吗?

哲人：不是。无论是走在前面还是走在后面都没有关系，我们都走在一个并不存在纵轴的水平面上，我们不断向前迈进并不是为了与谁竞争。**价值在于不断超越自我**。

青年：先生您能摆脱一切竞争吗?

哲人：当然。我不追求地位或名誉，作为一名在野哲人，过着与世无争的人生。

青年：退出竞争不也就是认输吗?

哲人：是从胜负竞争中全身而退。当一个人想要做自己的时候，竞争势必会成为障碍。

青年：不，那是厌倦人生的老人的逻辑啊！像我这样的年轻人必须在剑拔弩张的竞争中去提高自己。正因为有竞争对手的激励，才能够不断创造更好的自己。用竞争来考虑人际关系有什么不好呢?

哲人：如果那个竞争对手对你来说是可以称得上“伙伴”的存在，那也许会有利于自我研究。但在多数情况下，竞争对手并不能成为伙伴。

青年：怎么回事?

◆在意你长相的，只有你自己

哲人：接下来咱们梳理一下我们的辩论。最初你对阿德勒所主张的“一切烦恼皆源于人际关系”这一概念表示不满，对吧？围绕着自卑感的争论就由此而起。

青年：是的是的。关于自卑感这个话题的讨论太过激烈，以至于差点把那一点给忘记了。最初为什么会谈到自卑感这个话题呢？

哲人：这与竞争有关。请你记住。**如果在人际关系中存在“竞争”，那人就不可能摆脱人际关系带来的烦恼，也就不可能摆脱不幸。**

青年：为什么？

哲人：因为有竞争的地方就会有胜者和败者。

青年：有胜者和败者不是很好吗？

哲人：请从你自己的角度来具体考虑一下。假设你对周围的人都抱有“竞争”意识。但是，竞争就会有胜者和败者。因为他们之间的关系，所以必然会意识到胜负，会产生“A君上了名牌大学，B君进了那家大企业，C君找了一位那么漂亮的女朋友，而自己却是这样”之类的想法。

青年：哈哈，可真具体啊。

哲人：如果意识到竞争或胜负，那么势必就会产生自卑感。因为常常拿自己和别人相比就会产生“优于这个、输于那个”之类的想法，

而自卑情结或优越情结就会随之而生。那么，对此时的你来说，他人又会是什么样的存在呢?

青年：呀，是竞争对手吗?

哲人：不，不是单纯的的竞争对手。**不知不觉就会把他人乃至整个世界都看成“敌人”**。

青年：敌人?

哲人：也就是会认为人人都是随时会愚弄、嘲讽、攻击甚至陷害自己、绝不可掉以轻心的敌人，而世界则是一个恐怖的地方。

青年：您是说与不可掉以轻心的敌人之间的竞争?

哲人：竞争的可怕之处就在于此。即便不是败者、即便一直立于不败之地，处于竞争之中的人也会一刻不得安心、不想成为败者。而为了不成为败者就必须一直获胜、不能相信他人。之所以有很多人虽然取得了社会性的成功，但却感觉不到幸福，就是因为他们活在竞争之中。因为他们眼中的世界是敌人遍布的危险所在。

青年：虽然或许如此，但是……

哲人：但实际上，别人真的会那么关注你吗?会24小时监视着你，虎视眈眈地寻找攻击你的机会吗?恐怕并非如此。

我有一位年轻的朋友，据说他少年时代总是长时间对着镜子整理头发。于是，他祖母对他说：**“在意你的脸的只有你自己。”**那之后，他便活得轻松了一些。

青年：哈哈，您可真讨厌呀！您这是在讽刺我吧？也许我真的把周围的人看成了敌人，总是担心随时会受到暗箭攻击，认为总是被他人监视、挑剔甚至攻击。

而且，就像热衷于照镜子的少年一样，这实际上也是自我意识过剩的反应。世上的人其实并不关注我。即使我在大街上倒立也不会有人留意！

但是，怎么样呢，先生？您依然会说我的自卑感是我自己的“选择”，是有某种“目的”的吗？说实话，我无论如何也不能那样认为。

哲人：为什么呢？

青年：我有一个年长3岁的哥哥，他非常听父母的话，学习运动样样精通，是一位非常认真的哥哥。而我自幼就常常被拿来跟哥哥比较。当然，跟年长3岁的哥哥相比，我什么都赢不了。而父母根本不管这一点，他们总是不认可我。无论我做什么都被当作孩子来对待，一遇到事情就被否定，总是被压制、被忽视。简直就是生活在自卑感中，还必须意识到与哥哥之间的竞争！

哲人：怪不得。

青年：我有时候这样想。自己就像是从未真正沐浴过阳光的丝瓜，自然就会因为自卑感而扭曲。所以，如果有挺拔舒展的人，真希望他能够带带我呀！

哲人：明白了。你的心情我很理解。那么，包括你与你哥哥的关系，也从“竞争”角度去考虑。如果你不把自己与哥哥或者他人的关系放在“竞争”角度去考虑的话，他们又会变成什么样的存在呢？

青年：那也许哥哥就是哥哥、他人就是他人吧。

哲人：不，应该会成为更加积极的“伙伴”。

青年：伙伴?

哲人：你刚刚也说过吧? “无法真心祝福过得幸福的他人”，那就是因为站在竞争的角度来考虑人际关系，**把他人的幸福看作“我的失败”，所以才无法给予祝福**。

但是，一旦从竞争的怪圈中解放出来，就再没有必要战胜任何人了，也就能够摆脱“或许会输”的恐惧心理了，变得能够真心祝福他人的幸福并能够为他人的幸福作出积极的贡献。当某人陷入困难的时候你随时愿意伸出援手，那他对你来说就是可以称为伙伴的存在。

青年：嗯。

哲人：关键在于下面这一点。**如果能够体会到“人人都是我的伙伴”，那么对世界的看法也会截然不同**。不再把世界当成危险的所在，也不再活在不必要的猜忌之中，你眼中的世界就会成为一个安全舒适的地方。人际关系的烦恼也会大大减少。

青年：……那可真是幸福的人啊！但是，那是向日葵，对，是向日葵。是沐浴着温暖阳光、吸收着充足水分长起来的向日葵的理论，生长在昏暗背阴处的丝瓜根本不可能那样！

哲人：你又要回到原因论上去了吧?

青年：是的，的确如此！

由严厉父母养大的青年自幼便一直被拿来与哥哥进行比较，并受到不公正的待遇；任何意见都不被采纳，还被骂作是差劲的弟弟；在学校也交不到朋友，休息时间也一直闷在图书室里，只有图书室是自己的安身之所。经历过这种少年时代的青年彻底成了原因论的信徒。他认为，如果没有那样的父母和哥哥、没有在那样的学校上学的话，自己也会有一个更加光明的人生。原本想要尽可能地冷静辩论的青年积累了多年的情绪，在此时一下子爆发了。

◆人际关系中的“权力斗争”与复仇

青年：好啦，先生。目的论只是一种诡辩，精神创伤确实存在！而且，人根本无法摆脱过去！先生您也承认我们无法乘坐时光机器回到过去吧?

只要过去作为过去存在着，我们就得生活在过去所造成的影响之中。如果当过去不存在，那就等于是在否定自己走过的人生！先生您是说要让我选择那种不负责任的生活吗?

哲人：是啊，我们既不能乘坐时光机器回到过去，也不能让时针倒转。但是，赋予过去的事情什么样的价值，这是“现在的你”所面临的课题。

青年：那么，我来问问您“现在”这个话题吧。上一次，先生您说“人是在捏造愤怒的感情”，是吧？还说站在目的论的角度考虑，事情就是这样。我现在依然无法接受这种说法。

例如，对社会的不满、对政治的愤怒之类的情况该怎么解释呢?这也可以说是为了坚持自己的主张而捏造的感情吗?

哲人：的确，我们有时候会对社会问题感到愤怒。但是，这并不是突发性的感情，而是合乎逻辑的愤慨。个人的愤怒（私愤）和对社会矛盾或不公平产生的愤怒（公愤）不属于同一种类。个人的愤怒很快就会冷却，而公愤则会长时间地持续。因私愤而流露的发怒只不过是为了让别人屈服的一种工具而已。

青年：您是说私愤和公愤不同。

哲人：完全不同。因为公愤超越了自身利害。

青年：那么，我来问问您私愤的事情。如果无缘无故地被人破口大骂，先生您也会生气吧？

哲人：不生气。

青年：不许撒谎！

哲人：如果遭人当面辱骂，我就会考虑一下**那个人隐藏的"目的"**。不仅仅是直接性的当面辱骂，当被对方的言行激怒的时候，也要认清对方是在挑起**"权力之争"**。

青年：权力之争？

哲人：例如，孩子有时候会通过恶作剧来捉弄大人。在很多情况下，其目的是为了吸引大人的注意力，他们往往会在大人真正发火之前停止恶作剧。但是，如果在大人真正生气的时候孩子依然不停止恶作剧，那么其目的就是"斗争"本身了。

青年：为什么要斗争呢？

哲人：想要获胜啊，**想要通过获胜来证明自己的力量**。

青年：我还是不太明白。您能举个稍微具体点儿的例子吗？

哲人：比如，假设你和朋友正在谈论时下的政治形势，谈着谈着你们之间的争论越来越激烈，彼此都各不相让，于是对方很快就上升

到了人格攻击，骂你说：“所以说你是个大傻瓜，正因为有你这种人存在我们国家才不能发展。”

青年：如果被这样说的话，我肯定会忍无可忍。

哲人：这种情况下，对方的目的是什么呢？是纯粹想要讨论政治吗？不是。对方只是想要责难挑衅你，通过权力之争来达到让不顺眼的你屈服的目的。这个时候你如果发怒的话，那就是正中其下怀，关系会急剧转入权力之争。所以，我们不能上任何挑衅的当。

青年：不不，没必要逃避。对于挑衅就应该进行回击。因为错在对方。对那种无礼的混球就应该直接挫挫其锐气，用语言的拳头！

哲人：那么，假设你压制住了争论，而且彻底认输的对方爽快地退出。但是，权力之争并没有就此结束。败下阵来的对方会很快转入下一个阶段。

青年：下一个阶段？

哲人：是的，**“复仇”**阶段。尽管暂时败下阵来，但对方会在别的地方以别的形式策划着复仇、等待着进行报复。

青年：比如说？

哲人：遭受过父母虐待的孩子有些会误入歧途、逃学，甚至会出现割腕等自残行为。如果按照弗洛伊德的原因论，肯定会从简单的因果律角度归结为：“因为父母用这样的方法教育，所以孩子才变成这样。”就像因为不给植物浇水，所以它们才会干枯一样。这的确是简单易懂的解释。

但是，阿德勒式的目的论不会忽视孩子隐藏的目的——也就是“报复父母”。如果自己出现不良行为、逃学，甚至是割腕，那么父母就会烦恼不已，父母还会惊慌失措、痛不欲生。孩子正是因为知道这一点，所以才会出现问题行为。孩子并不是受过去原因（家庭环境）的影响，而是为了达到现在的目的（报复父母）。

青年：是为了让父母烦恼才有问题行为?

哲人：是的。例如，看到割腕的孩子很多人会不可思议地想：“为什么要做那种事情呢? ”

但是，请想想孩子的割腕行为会对周围的人——比如父母——带来什么影响。如此一来，行为背后的“目的”就不言而喻了。

青年：……目的是为了复仇吧?

哲人：是的。而且，人际关系一旦发展到复仇阶段，那么当事人之间几乎就不可能调和了。为了避免这一点，**在受到争权挑衅时绝对不可以上当。**

◆承认错误，不代表你失败了

青年：那么，如果当面受到了人格攻击的话该怎么办呢？要一味地忍耐吗？

哲人：不，“忍耐”这种想法本身就表明你依然拘泥于权力之争。而是要对对方的行为不做任何反应。我们能做的就只有这一点。

青年：不上挑衅之当这种事情有那么容易做到吗？原本您是怎么说到要控制怒气的呢？

哲人：所谓控制怒气是否就是“忍耐”呢？不是的，我们应该学习不使用怒气这种感情的方法，因为怒气终归是为了达成目的的一种手段和工具。

青年：哦，这太难了。

哲人：首先希望你能够理解这样一个事实，那就是发怒是交流的一种形态，而且不使用发怒这种方式也可以交流。我们即使不使用怒气，也可以进行沟通以及取得别人的认同。如果能够从经验中明白这一点，那自然就不会再有怒气产生了。

青年：但是，即使对方明显找碴儿挑衅，恶意说一些侮辱性的语言，也不能发怒吗？

哲人：你似乎还没有真正理解。不是不能发怒，而是**“没必要依赖发怒这一工具”**。

易怒的人并不是性情急躁，而是不了解发怒以外的有效交流工具。所以才会说“不由得发火”之类的话。这其实是在借助发怒来进行交流。

青年：发怒之外的有效交流……

哲人：我们有语言，可以通过语言进行交流；要相信语言的力量，相信具有逻辑性的语言。

青年：……的确，如果不相信这一点的话，我们的这种对话也就不会成立了。

哲人：关于权力之争，还有一点需要注意。那就是无论认为自己多么正确，也不要以此为理由去责难对方。这是很多人都容易陷落进去的人际关系圈套。

青年：为什么？

哲人：人在人际关系中一旦确信**“我是正确的”，那就已经步入了权力之争。**

青年：仅仅是认为自己正确就会那样吗？不不，这也太夸张了吧？

哲人：我是正确的，也就是说对方是错误的。一旦这样想，辩论的焦点便会从“主张的正确性”变成了“人际关系的方式”。也就是说，“我是正确的”这种坚信意味着坚持“对方是错误的”，最终就会演变成“所以我必须获胜”之类的胜负之争。这就是完完全全的权力之争吧？

青年：嗯。

哲人：原本主张的对错与胜负毫无关系。**如果你认为自己正确的话，那么无论对方持什么意见都应该无所谓**。但是，很多人都会陷入权力之争，试图让对方屈服。正因为如此，才会认为"承认自己的错误"就等于"承认失败"。

青年：的确有这么一方面。

哲人：因为不想失败，所以就不愿承认自己的错误，结果就会选择错误的道路。**承认错误、赔礼道歉、退出权力之争，这些都不是"失败"**。

追求优越性并不是通过与他人的竞争来完成的。

青年：也就是说，如果过度拘泥于胜负就无法作出正确的选择？

哲人：是的。眼镜模糊了，只能看到眼前的胜负就会走错道路，我们只有摘掉竞争或胜负之争的眼镜才能够改变完善自己。

◆人生的三大课题：交友课题、工作课题以及爱的课题

青年：嗯。但还是有问题，就是“一切烦恼皆源于人际关系”那句话。的确，自卑感是人际关系的烦恼，而且我也非常明白自卑感给我们造成的影响；对“人生不是竞争”这一点从道理上也承认。我无法把他人看成“伙伴”，总是在心里的某个角落把别人想成是“敌人”。这一点也的确如此。

但不可思议的是，为什么阿德勒那么重视人际关系，甚至都用“一切”这样的词来形容?

哲人：人际关系是一个怎么考虑都不为过的重要问题。上次我就说过“你所缺乏的是获得幸福的勇气”这样的话，你还记得吧?

青年：即使想忘也忘不了啊。

哲人：那么你为什么把别人看成是“敌人”而不能认为是“伙伴”呢？那是因为勇气受挫的你在逃避**“人生的课题”**。

青年：人生的课题?

哲人：是的。这非常重要。阿德勒心理学关于人的行为方面和心理方面都提出了相当明确的目标。

青年：哦。那是什么样的目标呢?

哲人：首先，行为方面的目标有“自立”和“与社会和谐共处”这两点。而且，支撑这种行为的心理方面的目标是“我有能力”以及“人人都是我的伙伴”这两种意识。

青年：请您等等。我得做一下笔记。

行为方面的目标有以下两点：

①自立。

②与社会和谐共处。

而且，支撑这种行为的心理方面的目标也有以下两点：

①“我有能力”的意识。

②“人人都是我的伙伴”的意识。

哎呀，我能明白其重要性。作为个体自立，同时能够与他人及社会和谐共处，这好像与我们之前的辩论内容也紧密相关。

哲人：而且，这些目标可以通过阿德勒所说的直面“人生课题”来实现。

青年：那么，“人生课题”又指什么呢？

哲人：请从孩提时代开始考虑人生这个词。孩提时代，我们在父母的守护下生活，即使不怎么劳动也可以生存下去。但是，很快就到了“自立”之时，不能继续依赖父母而必须争取精神性的自立这一点自不必说，即使在社会意义上也要自立，必须从事某些工作——这里不是指在企业上班之类狭义上的工作。

此外，在成长过程中会遇到各种各样的朋友关系。当然，也会与某人结成恋爱关系甚至还有可能发展到结婚。如果是那样的话，就又会产生夫妻关系，一旦有了孩子还会出现亲子关系。

阿德勒把这些过程中产生的人际关系分为**“工作课题”“交友课题”和“爱的课题”**这三类，又统称为“人生课题”。

青年：这里的课题是指作为社会人的义务吗？也就是类似于劳动或纳税之类的事情。

哲人：不，请你把它理解为单纯的人际关系。人际关系有距离和深度。为了强调这一点，阿德勒也曾使用“三大羁绊”这样的表达方式。

青年：人际关系的距离和深度？

哲人：一个个体在想要作为社会性的存在生存下去的时候，就会遇到不得不面对的人际关系，这就是人生课题。在“不得不面对”这一意义上确实可以说是“义务”。

青年：哦，具体来讲呢？

哲人：首先，我们从“工作课题”来考虑。无论什么种类的工作，都没有一个人可以独立完成的。例如，我平时都在这个书房中写书稿。写作这项工作的确是无人能够代替、必须自己完成的作业。但即使如此，只有有了编辑的存在以及装订人员、印刷人员和经销或书店人员的协助，这项工作才能够成立。原则上来说，根本不可能存在不需要与他人合作完成的工作。

青年：广义上来说也许如此。

哲人：不过，如果从距离和深度这一观点来考虑的话，工作上的人际关系可以说门槛最低。工作上的人际关系因为有着成果这一简单易懂的共通目标，即使有些不投缘也可以合作或者说必须合作；而且，因“工作”这一点结成的关系，在下班或者转行后就又可以变回他人关系。

青年：的确如此。

哲人：而且，在这个阶段的人际关系方面出现问题的，就是那些被称为自闭的人。

青年：唉？请稍等！先生您是说他们并非不想工作或者拒绝劳动，只是为了逃避“工作方面的人际关系”才不想去上班的？

哲人：本人是否意识到这一点暂且不论，但核心问题就是人际关系。例如，为了求职而发出简历，面试了却没被任何公司录取，自尊心受到极大伤害，思来想去便开始怀疑工作的意义。或者，在工作中遭遇重大失败，由于自己的失误致使公司遭受巨额损失，眼前一片黑暗，于是开始讨厌再去公司上班。这些情况都不是讨厌工作本身，而是讨厌因为工作而受到他人的批评和指责，讨厌被贴上“你没有能力”或者“你不适合这个工作”之类的无能标签，更讨厌无可替代的“我”的尊严受到伤害。也就是说，一切都是人际关系的问题。

◆浪漫的红线和坚固的锁链

青年：……嗯，我一会儿再反驳您！接下来，所谓“交友课题”又是指什么?

哲人：这是指脱离了工作的、更广泛意义上的朋友关系。正因为没有了工作关系那样的强制力，所以也就更加难以开始和发展。

青年：啊，是呀！如果有学校或者职场之类的“场合”，也还可以构建关系，但也只是限于那种场合的表面关系。但是，如果进一步发展成朋友关系或者在学校和职场之外的地方交到朋友，这实在是非常困难。

哲人：你有可以称得上是知己的朋友吗?

青年：有朋友。但是，要说能称得上知己的……

哲人：我曾经也是这样。高中时代的我根本不想交朋友，每天都独自学习希腊语或德语，默默地研读哲学书。对此非常不安的母亲曾去找过班主任老师谈话。当时老师好像说：“不必担心。他是不需要朋友的人。”老师的话给了母亲和我极大的勇气。

青年：不需要朋友的人……那么，先生您在高中时代一个朋友也没有吗?

哲人：不，只有一个朋友，他说“没有任何应该在大学里学习的东西”，结果就没有上大学。听说他在山上隐居几年之后，目前在东南亚

从事新闻报道工作。我们已经几十年没见过面了，不过，我感觉我们现在再次见到，也能够像那个时候一样交往。

很多人认为朋友越多越好，但果真如此吗？朋友或熟人的数量没有任何价值。这是与爱之主题有关的话题，我们应该考虑的是关系的距离和深度。

青年：我以后也可以交到好朋友吗？

哲人：当然可以。只要你变了，周围也会改变。必须要有所改变。**阿德勒心理学不是改变他人的心理学，而是追求自我改变的心理学。**不能等着别人发生变化，也不要等着状况有所改变，而是由你自己勇敢迈出第一步。

青年：嗯……

哲人：事实上，你这样到我的房间来拜访，而我就可以得到一位你这样的年轻朋友。

青年：先生您是说我是您的朋友？

哲人：是的，不是这样吗？我们在这里的对话不是咨询辅导，我们也不是工作关系。对我来说，你就是一位无可替代的朋友。难道你不这么认为吗？

青年：您是说无可替代的……朋友吗？不、不！现在我还不想考虑这一点。咱们继续吧！最后的“爱的课题”是指什么呢？

哲人：这一点可以分成两个阶段：一个就是所谓的恋爱关系，而另一个就是与家人的关系，特别是亲子关系。在工作、交友和爱这三

大课题中，爱之课题恐怕是最难的课题。

例如，当由朋友关系发展成恋爱关系的时候，一些在朋友之间被允许的言行就不再被允许了。具体说来，例如不可以跟异性朋友一起玩儿，有时候甚至仅仅因为跟异性朋友打电话，恋人就会吃醋。像这样，距离近了，关系也深了。

青年：是啊，这也是没办法的事情。

哲人：但是，阿德勒不同意束缚对方这一点。如果对方过得幸福，那就能够真诚地去祝福，这就是爱。相互束缚的关系很快就会破裂。

青年：不不，这种论调有不忠之嫌啊！如果对方非常幸福地乱搞胡混，难道也要对其这种姿态给予祝福吗?

哲人：并不是积极地去肯定花心。请你这样想，如果在一起感到苦闷或者紧张，那即使是恋爱关系也不能称之为爱。当人能够感觉到“与这个人在一起可以无拘无束”的时候，才能够体会到爱。既没有自卑感也不必炫耀优越性，能够保持一种平静而自然的状态。真正的爱应该是这样的。

另一方面，束缚是想要支配对方的表现，也是一种基于不信任感的想法。与一个不信任自己的人处在同一个空间里，那就根本不可能保持一种自然状态。阿德勒说：“如果想要和谐地生活在一起，那就必须把对方当成平等的人。”

青年：嗯。

哲人：不过，恋爱关系或夫妻关系还可以选择“分手”。即使常年一起生活的夫妻，如果难以继续维持关系的话，也可以选择分手。但是，亲子关系原则上就不可以如此。假如恋爱是用红色丝线系起来的关系的话，那亲子关系就是用坚固的锁链联结起来的关系。而且，自己手里只有一把小小的剪刀。亲子关系难就难在这里。

青年：那么，怎么做才好呢?

哲人：现阶段能说的就是**不能够逃避**。无论多么困难的关系都不可以选择逃避，必须勇敢去面对。即使最终发展成用剪刀剪断，也要首先选择面对。**最不可取的就是在“这样”的状态下止步不前**。

人根本不可能一个人活着，只有在社会性的环境之下才能成为“个人”。因此，阿德勒心理学把作为个人的“自立”和在社会中的“和谐”作为重大目标。那么，如何才能实现这些目标呢？阿德勒说：“在这里必须要克服‘工作’‘交友’和‘爱’这三大课题。”但是，青年依然很难领会人活着必须面对的人际关系课题的真正含义。

◆“人生谎言”教我们学会逃避

青年：啊，我的头又乱了。先生也说过吧，我之所以把别人看成是“敌人”而不能看成是“伙伴”，是因为在逃避人生的课题。那究竟是什么意思呢?

哲人：假设你讨厌A这个人，说是因为A身上有让人无法容忍的缺点。

青年：是啊，如果是讨厌的人，那还真不少。

哲人：但是，那并不是因为无法容忍A的缺点才讨厌他，而是你先有“要讨厌A”这个目的，之后才找出了符合这个目的的缺点。

青年：怎么可能? ！那我这么做又是为了什么呢?

哲人：为了逃避与A之间的人际关系。

青年：哎呀，这绝对不可能！即使再怎么想，顺序也是反的。是因为他做了惹人讨厌的事，所以大家才会讨厌他，否则也没有理由讨厌他！

哲人：不，不是这样的。如果想一想与处于恋爱关系的人分手时候的情况就会容易理解了。

在恋爱或夫妻关系中，过了某个时期之后，有时候对方的任何言行都会让你生气。吃饭的方式让你不满意，在房间里的散漫姿态令你

生厌，甚至就连对方睡眠时的呼吸声都让你生气，尽管几个月前还不是这样。

青年：……是的，这个能够想象得到。

哲人：这是因为那个人已经下定决心要找机会“结束这种关系”，继而正在搜集结束关系的材料，所以才会那样感觉。对方其实没有任何改变，**只是自己的“目的”变了而已**。

人就是这么任性而自私的生物，一旦产生这种想法，无论怎样都能发现对方的缺点。即使对方是圣人君子一样的人物，也能够轻而易举地找到对方值得讨厌的理由。正因为如此，**世界才随时可能变成危险的所在，人们也就有可能把所有他人都看成“敌人”**。

青年：那么，您是说我为了逃避人生课题或者进一步说是为了逃避人际关系，仅仅为了这些我就去捏造别人的缺点?

哲人：是这样的。**阿德勒把这种企图设立种种借口来回避人生课题的情况叫作“人生谎言”**。

青年：……

哲人：这词很犀利吧。对于自己目前所处的状态，把责任转嫁给别人，通过归咎于他人或者环境来回避人生课题。前面我提到的患脸红恐惧症的那个女学生也是一样——对自己撒谎，也对周围的人撒谎。仔细考虑一下，这的确是一个相当犀利的词语。

青年：但是，为什么要把那判定为撒谎呢？我周围都有什么样的人，之前又经历过怎样的人生，先生您根本一无所知吧！

哲人：是的，我对你的过去一无所知，有关你父母和你哥哥的事情我也一无所知。不过，我只知道一点。

青年：是什么?

哲人：那就是，决定你的生活方式（人生状态）的不是其他任何人，而是你自己这一事实。

青年：啊……！！

哲人：假若你的生活方式是由他人或者环境所决定的，那还有可能转嫁责任。但是，我们是自己选择自己的生活方式，责任之所在就非常明确了。

青年：您是打算要谴责我吧? 说我是一个骗子、一个懦夫！说全都是我的责任！

哲人：请你不要用怒气来回避这个问题。这是非常关键的。阿德勒并不打算用善恶来区分人生课题或者人生谎言。我们现在应该谈的**既不是善恶问题也不是道德问题，而是“勇气”问题**。

青年：又是“勇气”吗?

哲人：是的。即使你逃避人生课题、依赖人生谎言，那也不是因为你沾染了“恶”。这不是一个应该从道德方面来谴责的问题，它只是“勇气”的问题。

◆阿德勒心理学是“勇气的心理学”

青年：……最终还是“勇气”问题吗？如此说来，先生您上次也说过，阿德勒心理学是“勇气心理学”。

哲人：如果再加上一点的话，那就是阿德勒心理学不是**“拥有的心理学”而是“使用的心理学”**。

青年：也就是“不在于被给予了什么，而在于如何去使用被给予的东西”那句话吗?

哲人：是的，你记得很清楚嘛。弗洛伊德式的原因论是“拥有的心理学”，继而就会转入决定论。另一方面，阿德勒心理学是“使用的心理学”，起决定作用的是你自己。

青年：阿德勒心理学是“勇气的心理学”，同时也是“使用的心理学”……

哲人：我们人类并不是会受原因论所说的精神创伤所摆弄的脆弱存在。从目的论的角度来讲，我们是用自己的手来选择自己的人生和生活方式。**我们有这种力量。**

青年：但说实话，我没有信心能够克服自卑情结，即便那是一种人生谎言，我今后恐怕也无法摆脱这种自卑情结。

哲人：为什么会那样想呢?

青年：也许先生您的话是正确的。不，我所缺乏的肯定就是勇气。我也承认人生谎言。我害怕与人打交道，不想在人际关系中受伤，所以就想回避人生课题。正因为如此才摆出了这样那样的借口。是的，就是这样。

但是，先生的话终归只是精神论吧！只不过是说些“你就是缺乏勇气，要拿出勇气来！”之类的激励的话。这就跟只会拍着别人的肩膀劝告说“拿出勇气来！”之类的愚蠢指导者一样。可是，我就是因为振作不起来才烦恼的啊！

哲人：总而言之，你就是希望听到具体对策，对吧?

青年：正是。我是人，不是机器，不可能一听到“拿出勇气”之类的指令后，就马上像加油一样地去补充勇气！

哲人：我知道了。但是，今晚也已经很晚了，所以下次我再告诉你吧。

青年：您不是在逃避吧?

哲人：当然不是。也许下一次还要讨论一下自由这个话题。

青年：不是勇气吗?

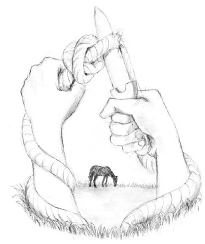
哲人：是的，是关于谈论勇气的时候所不可不提的有关自由的讨论。请你也思考一下自由是什么。

青年：自由是什么……好吧。那么，期待着下次见面。

第 三 夜

让干涉你生活的人见鬼去

苦苦思索两周之后，青年再次来到哲人的书房。自由是什么？我为什么不能获得自由？真正束缚我的究竟是什么？青年被布置的作业实在是太沉重，根本无法找出合适的答案。青年越想越感觉自己缺少自由。



◆ 自由就是不再寻求认可?

青年： 您上次说今天要讨论自由吧?

哲人： 是的，你考虑过自由是什么了吗?

青年： 这我已经仔细考虑过了。

哲人： 得出结论了吗?

青年： 哎呀，没得出结论。但是，有一个不是我自己的想法，而是从图书馆发现的这么一句话，就是：**“货币是被铸造的自由。”**它是陀思妥耶夫斯基的小说中出现的一句话。“被铸造的自由”这种说法是何等的痛快啊！我认为这是一句非常精辟的话，它一语道破了货币的本质。

哲人： 的确如此。如果要坦率地说出货币所带来的东西的本质的话，那或许就是自由。这大概也可以被称为名言。不过，也不可以据此就说“自由就是货币”吧?

青年： 完全正确。也有能够通过金钱得到的自由。而且，那种自由一定比我们想象的还要大。因为事实上，衣食住行的一切都是由金钱来支撑。虽说如此，但是否只要有巨额财富，人就能够获得自由呢？我认为不是，也相信不是。我认为人的价值、人的幸福不是可以用金钱买到的东西。

哲人：那么，假设你得到了金钱方面的自由，但仍然无法获得幸福。这种时候，你所剩下的是什么样的烦恼和什么样的不自由呢？

青年：那就是先生再三提到的人际关系了。这一点我也仔细想过了。例如，尽管拥有巨额财富，但却找不到爱的人；没有能够称得上是知己的朋友，甚至被大家所厌恶。这都是极大的不幸。

另一个一直萦绕在我脑海里的就是"羁绊"这个词语。我们其实都挣扎般地活在各种各样的"羁绊"之中——不得不和讨厌的人交往，不得不忍受讨厌的上司的嘴脸等。请您想象一下，如果能够从烦琐的人际关系中解放出来的话，那会有多么轻松啊！

但是，这种事任何人都做不到。无论我们走到哪里都被他人包围着，都是活在与他人的关系之中的社会性的"个人"，无论如何都逃不出人际关系这张坚固的大网。阿德勒所说的"一切烦恼皆源于人际关系"这句话真可谓是真知灼见啊。一切的事情最终都会归结到这一点上。

哲人：这的确很重要。请你再深入考虑一下，到底是人际关系中的什么剥夺了我们的自由呢？

青年：就是这一点！就是先生您上次说的是把别人当成"敌人"还是"伙伴"这一点。您说如果能够把别人看成"伙伴"，那么对世界的看法也会随之改变。这种说法我完全可以接受。我上次回去的时候也已经完全认可了这一看法。但是，再仔细一想，觉得人际关系中还有些无法仅仅用这一道理来解释的要素。

哲人：比如呢？

青年：最简单易懂的就是父母的存在。对于我来说，无论怎么想“父母”都不是“敌人”，特别是在孩童时代，他们作为最大的庇护者养育和守护了我。关于这一点，我真心实意地满怀感激。

不过，我父母是非常严厉的人。上一次我也说过，父母常常拿我和哥哥比，并且毫不认可我。同时，对于我的人生，他们也总是指手画脚。比如常常说些“要好好学习”“不要跟那样的朋友来往”“至少得上这个大学”或者“必须选择这样的工作”之类的话。这种要求是一种极大的压力，也是一种羁绊。

哲人：最后你是怎么做的呢？

青年：在上大学之前，我一直认为不能无视父母的意愿，所以总是既烦恼又反感。但事实上，我在不知不觉间就把自己的希望和父母的希望重合在了一起。虽然工作是按照自己的意愿选的。

哲人：这么一说才想起来，我还没有问过你的职业是什么呢？

青年：我现在是大学图书馆的管理员，而我的父母则希望我像哥哥一样继承父亲的印刷工厂。因此，自从我就职以来，与父母的关系就多少有些不愉快。

如果对方不是自己的父母而是“敌人”一样的存在，那我就根本不会苦恼吧。因为无论对方怎么干涉，只要无视就可以了。但对我来说，父母不是“敌人”。是不是伙伴暂且不论，但至少不是应该称为“敌人”的存在。因为关系实在是太亲近了，所以根本不能无视其意愿。

哲人：当你按照父母的意愿选择大学的时候，你对父母是一种什么样的感情呢？

青年：很复杂。虽然也有怨气，但另一方面又有一种安心感。心里想："如果是这个学校的话，应该能够得到父母的认可吧。"

哲人：那么，"能够得到认可"又是指什么呢?

青年：哈，请您不要兜着圈子地做诱导询问。先生您应该也知道，就是所谓的"认可欲求"，人际关系的烦恼都集中在这一点上。我们在活着时常需要得到他人的认可。正因为对方不是令人讨厌的"敌人"，所以才想要得到那个人的认可！对，我就是想要得到父母的认可！

哲人：明白了。关于现在这个话题，我要先说一下阿德勒心理学的一个大前提。**阿德勒心理学否定寻求他人的认可**。

青年：否定认可欲求?

哲人：根本没必要被别人认可，也不要去寻求认可。这一点必须事先强调一下。

青年：哎呀，您在说什么呢！认可欲求不正是推动我们人类进步的普遍欲求吗? ！

◆要不要活在别人的期待中?

哲人：得到别人的认可的确很让人高兴。但是，要说是否真的需要被人认可，那绝对不是。人原本为什么要寻求认可呢？说得再直接一些，人为什么想要得到别人的表扬呢?

青年：答案很简单。只有得到了别人的认可，我们才能体会到“自己有价值”。通过别人的认可，我们能够消除自卑感，可以增加自信心。对，这就是“价值”的问题。先生您上次不也说过吗？自卑感就是价值判断的问题。我正是因为得不到父母的认可所以才一直活在自卑之中！

哲人：那么，我们用一个身边的例子来考虑一下。比如，假设你在工作单位捡了垃圾。但是，周围的人根本没人注意到这一点；或者即使注意到了，也没有人说一句感谢或表扬的话。那么，你以后还会继续捡垃圾吗?

青年：这真是一个困难的问题啊。如果没有得到任何人的感谢，那也许以后就不会再继续去做了吧。

哲人：为什么呢?

青年：捡垃圾是“为了大家”。为了大家流汗受累，却连一句感谢的话都得不到。如果这样的话也许就不想再做下去了吧。

哲人：认可欲求的危险就在这里。人究竟为什么要寻求别人的认可呢？其实，很多情况下都是因为受赏罚教育的影响。

青年：赏罚教育?

哲人：如果做了恰当的事情就能够得到表扬，而如果做了不恰当的事情就会受到惩罚。阿德勒严厉批判这种赏罚式的教育。在赏罚式教育之下会产生这样一种错误的生活方式，那就是"如果没人表扬，我就不去做好事"或者是"如果没人惩罚，我也做坏事"。是先有了希望获得表扬这个目的，所以才去捡垃圾。并且，如果不能够得到任何人的表扬，那就会很愤慨或者是下决心再也不做这样的事情。很明显，这是一种不正常的想法。

青年：不对！请您不要把话题缩小！我不是在讨论教育。希望得到喜欢的人的认可、希望被身边的人接纳，这都是非常自然的欲求！

哲人：你犯了一个大大的错误。其实，**我们"并不是为了满足别人的期待而活着"**。

青年：您说什么?

哲人：你不是为了满足别人的期待而活着，我也不是为了满足别人的期待而活着。**我们没必要去满足别人的期待**。

青年：不不，这是非常自私的论调！您是说要只为自己着想、自以为是地活着吗?

哲人：在犹太教教义中有这么一句话："倘若自己都不为自己活出自己的人生，那还有谁会为自己而活呢？"你就活在自己的人生中。要说为谁活着，那当然是为你自己。假如你不为自己而活的话，那谁会为你而活呢？我们最终还是为自己活着。没理由不可以这样想。

青年：先生您还是中了虚无主义之毒！您是说人们都可以为自己活着？这是多么卑劣的想法啊！

哲人：这并不是虚无主义，而且正相反。如果一味寻求别人的认可、在意别人的评价，那最终就会**活在别人的人生中**。

青年：什么意思?

哲人：过于希望得到别人的认可，就会按照别人的期待去生活。也就是舍弃真正的自我，活在别人的人生之中。

而且，请你记住，假如说你“不是为了满足他人的期待而活”，那**他人也“不是为了满足你的期待而活”**。当别人的行为不符合自己的想法的时候也不可以发怒。这也是理所当然的事情。

青年：不对！这简直是一种彻底颠覆我们的社会的论调！我们都有认可欲求。但是，为了得到别人的认可，首先自己得先认可别人。正因为我们认可了他人、认可了不同的价值观，我们才能够得到别人的认可。通过这种相互认可，我们才建立起了“社会”！

先生您的主张诱导人孤立甚至对立，是一种令人唾弃的危险思想！是足以挑起不信任感和猜忌心的恶魔式的教唆！

哲人：哈哈哈，你用的词可真有意思。没必要那么激动，咱们一起来想想吧。得不到认可就非常痛苦，如果得不到别人和父母的认可就没有自信。那么，这样的人生能称得上健全吗?

例如，有人会想：“因为神在看着，所以要积累善行。”但这是与“因为没有神，所以可以无恶不作”之类的虚无主义相对的一种思想。

即使神并不存，在即使无法得到神的认可，我们也必须要活出自己的人生。而且，正是为了**克服无神世界的虚无主义**才更有必要否定他人的认可。

青年：这和神的事情根本没关系！请您更加认真、更加直接地考虑一下活在俗世中的人们的心！

例如，希望获得社会性认可的认可欲求又会怎么样呢？为什么人想要在工作中出人头地呢？为什么人要追求地位和名誉呢？这是一种希望被社会整体认可的认可欲求吧！

哲人：那么，得到了认可就真的会幸福吗？获得了一定社会地位的人就能体会到幸福吗?

青年：哎呀，这个嘛……

哲人：想要取得别人认可的时候，几乎所有人都会采取"满足别人的期待"这一手段，这其实都是受"如果做了恰当的事情就能够得到表扬"这种赏罚教育的影响。但是，如果工作的主要目标成了"满足别人的期待"，那工作就会变得相当痛苦吧。因为那样就会一味在意别人的视线、害怕别人的评价，根本无法做真正的自己。

也许你会感到意外，但事实上，来接受心理咨询辅导的人几乎没有任性者。反而很多人是苦恼于要满足别人的期待、满足父母或老师的期待，无法按照自己的想法去生活。

青年：那么，您是说要我做一个任性自私的人吗?

哲人：并不是旁若无人地任意横行。要理解这一点，需要先了解阿德勒心理学中的“课题分离”这一主张。

青年：……课题分离？这可是个新词啊。那我就听听吧。

青年的焦躁情绪达到了顶点。要否定认可欲求？不要满足别人的期待？要为自己活着？这位哲学家究竟在说什么呢？认可欲求不正是人与他人交往形成社会的最大动机吗？青年心里默默地想：如果这个“课题分离”的主张不能说服我的话，我这一生都不可能再接受眼前的这个男人和阿德勒了！

◆把自己和别人的“人生课题”分开来

哲人：例如，有一个不爱学习的孩子，不听课、不写作业甚至连教科书都忘在学校。那么，如果你是父母的话，你会怎么做呢?

青年：当然是想尽一切办法地让其学习呀！上辅导班、请家庭教师，有时候甚至还可能会扯耳朵。这就是父母的责任和义务吧。实际上我就是这样长大的——做不完当天的作业，父母就不让吃晚饭。

哲人：那么，我再问你一个问题。被这种强制性的手段强迫学习，那你最终喜欢上学习了吗?

青年：很遗憾，没能喜欢上学习。为了学校或者考试的学习只是应付而已。

哲人：明白了。那么，我就从阿德勒心理学的基本原理开始说起。例如，当眼前有“学习”这个课题的时候，阿德勒心理学会首先考虑“这是谁的课题”。

青年：谁的课题?

哲人：孩子学不学习或者跟不跟朋友玩，这原本是“孩子的课题”，而不是父母的课题。

青年：您是说这是孩子应该做的事吗?

哲人：坦率说的话，就是如此。即使父母代替孩子学习也没有任何意义吧?

青年：哎呀，那倒是。

哲人：学习是孩子的课题。与此相对，父母命令孩子学习就是对别人的课题妄加干涉。如果这样的话，那肯定就避免不了冲突。因此，**我们必须从“这是谁的课题”这一观点出发，把自己的课题与别人的课题分离开来。**

青年：分离之后再怎么做呢?

哲人：不干涉他人的课题。仅此而已。

青年：……仅此而已吗?

哲人：基本上，一切人际关系矛盾都起因于对别人的课题妄加干涉或者自己的课题被别人妄加干涉。只要能够进行课题分离，人际关系就会发生巨大改变。

青年：我还是不太明白，究竟如何辨别“这是谁的课题”呢？实际上，在我看来让孩子学习是父母的责任和义务。因为，几乎没有真心喜欢学习的孩子，而父母则是孩子的保护人。

哲人：辨别究竟是谁的课题的方法非常简单，只需要考虑一下**“某种选择所带来的结果最终要由谁来承担？”**

如果孩子选择“不学习”这个选项，那么由这种决断带来的后果——例如成绩不好、无法上好学校等——最终的承担者不是父母，而是孩子。也就是说，学习是孩子的课题。

青年：不不，根本不对！为了不让这种事态发生，既是人生前辈又是保护人的父母有责任告诫孩子“必须好好学习！”。这是为孩子着

想，而不是妄加干涉。“学习”或许是孩子的课题，但“让孩子学习”却是父母的课题。

哲人：的确，世上的父母总是说“为你着想”之类的话。但是，父母们的行为有时候很明显是为了满足自己的目的——面子和虚荣又或者是支配欲。也就是说，不是“为了你”而是“为了我”，正因为察觉到了这种欺骗行为，孩子才会反抗。

青年：那么您是说，即使孩子完全不学习，那也是孩子自己的课题，所以要放任不管吗?

哲人：这一点需要注意。阿德勒心理学并不是推崇放任主义。放任是一种不知道也不想知道孩子在做什么的态度。而阿德勒心理学的主张不是如此，而是在了解孩子干什么的基础上对其加以守护。如果就学习而言，告诉孩子这是他自己的课题，在他想学习的时候父母要随时准备给予帮助，但绝不对孩子的课题妄加干涉。在孩子没有向你求助的时候不可以指手画脚。

青年：这不仅仅限于亲子关系吧?

哲人：当然。例如，阿德勒心理学的心理咨询辅导认为，被辅导者是否改变并不是辅导顾问的课题。

青年：您说什么?

哲人：接受心理咨询辅导之后，被辅导者下什么样的决心、是否改变生活方式，这都是被辅导者本人的课题，辅导顾问不能干涉。

青年：不不，怎么能有那么不负责任的态度呢?

哲人：当然，辅导顾问要竭尽全力地加以援助，但不可以妄加干涉。某个国家有这么一句谚语：**可以把马带到水边，但不能强迫其喝水。**阿德勒心理学中的心理咨询辅导以及对别人的一切援助都遵循这个要求。倘若无视本人的意愿而强迫其“改变”，那结果只会是日后产生更加强烈的反作用。

青年：辅导顾问不改变被辅导者的人生吗?

哲人：能够改变自己的只有自己。

◆那使父母也得放下孩子的课题

青年：那么，闭居在家的情况怎么样呢？也就是像我朋友那样的情况。即使那样，您依然要说“课题分离”“不可以干涉”“跟父母无关”之类的话吗?

哲人：是否从闭居在家的状态中解脱出来或者如何解脱出来，这些原则上是应该由本人自己解决的课题，父母不可以干涉。虽说如此，但毕竟不是毫无关系的陌生人，所以需要施以某些援助。最重要的是，孩子在陷入困境的时候是否想要真诚地找父母商量或者能不能从平时开始就建立起那种信赖关系。

青年：那么，假如先生您的孩子闭居在家，您会怎么办呢？请您不要作为哲学家而是作为一个父亲来回答这个问题。

哲人：首先，我会断定“这是孩子的课题”。对孩子的闭居状态不妄加干涉也不过多关注。而且，告诉孩子在他困惑的时候我随时准备给予援助。如此一来，察觉到父母变化的孩子也就不得不考虑一下今后该如何做这一课题了。他可能会寻求援助，也可能会自己想办法解决。

青年：如果闭居在家的真是自己的孩子，您也能够那么想得开吗?

哲人：苦恼于与孩子之间的关系的父母往往容易认为：孩子就是我的人生。总之就是把孩子的课题也看成是自己的课题，总是只考虑

孩子，而当意识到的时候，他们已经失去了自我。

但即使父母再怎么背负孩子的课题，孩子依然是独立的个人，不会完全按照父母的想法去生活。孩子的学习、工作、结婚对象或者哪怕是日常行为举止都不会完全按照父母所想。当然，我也会担心甚至会想要去干涉。但是，刚才我也说过："别人不是为了满足你的期待而活。"即使是自己的孩子也不是为了满足父母的期待而活。

青年：您是说就连家人也要划清界限？

哲人：正因为是关系紧密的家人，才更有必要有意识地去分离课题。

青年：这太奇怪了！先生，您一方面宣扬爱，另一方面又去否定爱。如果那样与别人划清界限的话，岂不是谁都不能信任了吗？！

哲人：信任这一行为也需要进行课题分离。信任别人，这是你的课题。但是，如何对待你的信任，那就是对方的课题了。如果不分清界限而是把自己的希望强加给别人的话，那就变成粗暴的"干涉"了。

即使对方不如自己所愿也依然能够信任和爱吗？阿德勒所说的"爱的课题"就包括这种追问。

青年：太难了！这太难了！

哲人：当然。但请你这样想，干涉甚至担负起别人的课题这会让自己的人生沉重而痛苦。如果你正在为自己的人生而苦恼——这种苦恼源于人际关系——那首先请弄清楚"这不是自己的课题"这一界限；

然后，请丢开别人的课题。这是减轻人生负担，使其变得简单的第一步。

◆放下别人的课题，烦恼轻轻飞走

青年：……我还是不能理解。

哲人：那么，假设你父母强烈反对你所选的工作。实际上他们也反对吧？

青年：是的，虽然没有正面地激烈反对过，但话里话外常带着嫌弃的意思。

哲人：那么，假设他们进行了更加直接、更加激烈的反对，父亲大发雷霆，母亲痛哭流涕，总之都想方设法地反对，甚至威胁说绝对不会承认图书管理员儿子，如果不和哥哥一起继承家族事业就与你断绝亲子关系。但是，如何克服这种“不认可”的感情，那并不是你的课题，而是你父母的课题。你根本不需要在意。

青年：不，请等一下！先生您是说“无论让父母多么伤心都没有关系”吗？

哲人：没有关系。

青年：不是开玩笑吧！哪里有推崇不孝顺的哲学呀！

哲人：关于自己的人生你能够做的就只有**“选择自己认为最好的道路”**。另一方面，**别人如何评价你的选择，那是别人的课题，你根本无法左右。**

青年：别人如何看自己，无论是喜欢还是讨厌，那都是对方的课题而不是自己的课题。先生您是这个意思吗?

哲人：分离就是这么回事。你太在意别人的视线和评价，所以才会不断寻求别人的认可。那么，人为什么会如此在意别人的视线呢?阿德勒心理学给出的答案非常简单，那就是因为你还不会进行课题分离。把原本应该是别人的课题也看成是自己的课题。

请你想想前面那位老婆婆说的**“在意你的脸的只有你自己”**那句话。她的话一语道破了课题分离的核心。看到你的脸的别人怎么想，那是别人的课题，你根本无法左右。

青年：哎呀，道理是明白，理性上也可以接受！但是，感性上无法接受这种蛮横的论调！

哲人：那么，请你从别的角度考虑一下。假设有人正苦恼于公司的人际关系。有一个毫不讲理的上司一遇到事情就大发雷霆。无论你怎么努力，他都不给予认可，甚至都不好好听你说话。

青年：我的上司就是这样的人。

哲人：但是，要想获得这个上司的认可，你最先应该想到的或许就是“工作”吧? 但工作并不是用来讨公司同事欢心的事情。

上司讨厌你。而且，毫无理由地讨厌你。如果是这样，你就没有必要主动去迎合他。

青年：按道理来讲是这样。但是，对方可是自己的上司啊！如果被顶头上司疏远的话，那就无法工作。

哲人：这也是阿德勒所提到的“人生的谎言”。因为被上司疏远所以无法工作，我工作干不好全是因为那个上司。说这种话的人其实是搬出上司来做“干不好工作”的借口。就像患上脸红恐惧症的那个女学生一样，你也需要一个“讨厌的上司”的存在，以便在心里想：“只要没有这个上司，我就可以更好地工作。”

青年：哎呀，先生您并不了解我和上司的关系！请不要妄加猜测！

哲人：这就是与阿德勒心理学的根本原则紧密相关的讨论。如果生气的话，就根本无法冷静思考。认为“因为有那样一个上司，所以无法好好工作”，这完全是原因论。请不要这样想，而是要反过来这样看：“因为不想工作，所以才制造出一个讨厌的上司。”或者认为：“因为不愿意接受无能的自己，所以才制造出一个无能的上司。”这就成了目的论式的想法。

青年：用先生您自己主张的目的论来看也许是这样，但我的情况并不是这样！

哲人：那么，假如你会进行课题分离又会如何呢？也就是说，无论上司怎么蛮不讲理地乱发脾气，那都不是“我”的课题。毫不讲理这件事情是上司自己应该处理的课题，既没必要去讨好，也没必要委曲求全，我应该做的就是诚实面对自己的人生、正确处理自己的课题。如果你能够这样去理解，事情就会截然不同了。

青年：但是，那……

哲人：我们都苦恼于人际关系。那也许是你与父母或哥哥之间的关系又或许是工作上的人际关系。而且，上一次你也说过吧？希望获得更加具体的方法。

我的建议是这样。首先要思考一下“这是谁的课题”。然后进行课题分离——哪些是自己的课题，哪些是别人的课题，要冷静地划清界限。

而且，**不去干涉别人的课题也不让别人干涉自己的课题**。这就是阿德勒心理学给出的具体而且有可能彻底改变人际关系烦恼的具有划时代意义的观点。

青年：……是呀，先生您之前说今天的议题是“自由”，这一点我渐渐看出来了呀。

哲人：是的，我们马上就要说到“自由”了。

◆砍断“格尔迪奥斯绳结”

青年：的确，如果能够理解并实践课题分离原则的话，人际关系会一下子变得自由。但是，我还是不能接受！

哲人：你请讲。

青年：课题分离作为道理来讲完全正确。别人怎么看我怎么评价我，这是别人的课题，我无法左右。我只需要诚实面对自己的人生，做自己应该做的事情。这简直可以称为“人生的真理”。

但请您想一想，这种在自己和别人之间严格划清界限的生存方式在伦理上或者道德上能讲得通吗？别人因担心自己而伸出的手也粗暴地推开并说：“不要干涉我！”这不是践踏别人的好意吗？

哲人：你知道亚历山大大帝这个人物吗？

青年：亚历山大大帝？是的，在世界史课上学过……

哲人：是活跃于公元前4世纪的马其顿国王。他在远征波斯领地吕底亚的时候，神殿里供奉着一辆战车。战车是曾经的国王格尔迪奥斯捆在神殿支柱上的。当地流传着这样一个传说：“解开这个绳结的人就会成为亚细亚之王。”这是一个很多技艺高超的挑战者都没有解开的绳结。那么，你认为面对那个绳结的亚历山大大帝会怎么做呢？

青年：是非常巧妙地解开了绳结，不久便成了亚细亚之王吧？

哲人：不，并非如此。亚历山大大帝一看绳结非常牢固，于是便立即取出短剑将其一刀两断。

青年：什么？！

哲人：据传，当时他接着说道："命运不是靠传说决定而要靠自己的剑开拓出来。我不需要传说的力量而要靠自己的剑去开创命运。"正如你所了解的那样，后来他成了统治自中东至西亚全域的帝王。而"格尔迪奥斯绳结"也成了一段有名的逸闻。

像这样盘综错节的绳结也就是人际关系中的"羁绊"，已经无法用普通方法解开了，必须用全新的手段将其切断。我在说明"课题分离"的时候总是会想起格尔迪奥斯绳结。

青年：但是，并不是谁都能够成为亚历山大大帝呀。正因为他切断绳结的事情无人能做，所以才会至今仍然作为英雄式的传说被流传吧？课题的分离也是一样，即使明白挥剑斩断即可，但还是做不到。因为如果完成了课题分离，那最终就连人与人之间的联系也会被切断。如此一来，人就会陷入孤立。先生您所说的课题分离完全无视人的感情，又如何能够靠它来构筑良好的人际关系呢？

哲人：可以构筑。**课题分离并不是人际关系的最终目标，而是入口。**

青年：入口？

哲人：例如，读书的时候如果离得太近就会什么都看不见。同样，要想构筑良好的人际关系也需要保持一定的距离。如果距离太近，贴在一起，那就无法与对方正面对话。

虽说如此，但距离也不可以太远。父母如果一味训斥孩子，心就会疏远。如果这样的话，孩子甚至都不愿与父母商量，父母也不能提供适当的援助。伸伸手即可触及，但又不踏入对方领域，保持这种适度距离非常重要。

青年：即使亲子关系也需要保持距离吗?

哲人：当然。你刚才说课题分离是肆意践踏对方好意。这其实是一种受“回报”思想束缚的想法。也就是说，如果对方为自己做了什么——即使那不是自己所期望的事情——自己也必须给予报答。

这其实并非是不辜负好意，而仅仅是受回报思想的束缚。无论对方做什么，决定自己应该如何做的都应该是自己。

青年：您是说，我所说的羁绊的本质其实是回报思想?

哲人：是的。如果人际关系中有“回报思想”存在，那就会产生“因为我为你做了这些，所以你就应该给予相应回报”这样的想法。当然，这是一种与课题分离相悖的思想。我们既不可以寻求回报，也不可以受其束缚。

青年：嗯。

哲人：但是，有些情况下不进行课题分离而是干涉别人的课题会更加容易。例如孩子总是系不上鞋带，对繁忙的母亲而言，直接帮孩子系上要比等着孩子自己系上更快。但是，这种行为是一种干涉，是在剥夺孩子的课题。而且，反复干涉的结果会是孩子什么也学不到，最终还会失去面对人生课题的勇气。阿德勒说：“没有学会直面困难的孩子最终会想要逃避一切困难。”

青年：但是，这种想法也太枯燥了！

哲人：亚历山大大帝切断格尔迪奥斯绳结的时候也有人这么想。他们认为绳结只有用手解开才有意义，用剑斩断是不对的做法，亚历山大误解了神谕。

阿德勒心理学中有反常识的方面：否定原因论、否定精神创伤、采取目的论；认为人的烦恼全都是关于人际关系的烦恼；此外，不寻求认可或者课题分离也全都是反常识的理论。

青年：……不，不可能！我根本做不到！

哲人：为什么?

哲人刚开始谈到的“课题分离”的内容太具冲击性。的确，当认为一切烦恼皆源于人际关系的时候，课题分离的确有用。只要拥有这个观点，世界就会变得简单。但是，这只是一种冷冰冰的说教，根本感觉不到一丝人性的温暖。怎么能够接受这种哲学呢？青年从椅子上站起来大声控诉。

◆对认可的追求，扼杀了自由

青年：我一直都心怀不满！世上的长者们常常会对年轻人说：“做自己喜欢做的事！”而且说这话的时候脸上还带着像理解者或者是朋友般的笑。但是，这样的话恐怕也就对那些跟自己没有什么关系也不必负责任的陌生年轻人说说而已吧！

另一方面，父母或老师会给出一些“要上那个学校”或者“得找一份安定的工作”之类的无趣指示，这其实并不仅仅是一种干涉，反而是一种负责任的表现。正因为关系亲近才会认真地为对方的将来考虑，所以才说不出“做自己喜欢的事”之类的不负责任的话！先生您也一定会像理解者一样对我说“去做自己喜欢的事情”吧。但是，我并不相信别人的这种话！这是一种就像轻轻拂去落在肩上的毛毛虫一样极其不负责任的话！假如有人将那只毛毛虫踩死了，先生一定会冷冷地说一句“那不是我的课题”便扬长而去吧！什么课题分离呀？太没人性啦！

哲人：呵呵呵。你有些不冷静啊。总而言之，你在某种程度上希望被干涉或者希望他人来决定自己的道路吗？

青年：也许是吧！是这么回事！别人对自己抱有怎样的期待或者自己被别人寄予了什么样的希望，这并不难以判断。另一方面，按照自己喜欢的方式去生活却非常难。自己期望什么、想要成为什么、希望过怎样的人生，这些都很难具体把握。如果认为人人都有明确的梦想或目标，那可就大错特错了。先生难道连这也不明白吗？！

哲人：的确，按照别人的期待生活会比较轻松，因为那是把自己的人生托付给了别人，比如走在父母铺好的轨道上。尽管这里也会有各种不满，但只要还在轨道了走着就不会迷路。但是，如果要自己决定自己的道路，那就有可能会迷路，甚至也会面临着“该如何生存”这样的难题。

青年：我寻求别人的认可就在于此！刚刚先生也提到了神的话题，如果是人人都相信神的时代，“神在看着”就有可能成为自律的规范。或许只要得到了神的认可，那就没有必要再去寻求别人的承认了。但是，那样的时代早已经结束了。如果是这样，那就只能靠“别人在看着”来进行自律了，也就是以获得别人的认可为目标而认真生活。别人的看法就是自己的路标！

哲人：是选择别人的认可还是选择得不到认可的自由之路，这是非常重要的问题。咱们一起来思考一下，在意别人的视线、看着别人的脸色生活、为了满足别人的期望而活着，这或许的确能够成为一种人生路标，但这却是极其不自由的生活方式。

那么，为什么要选择这种不自由的生活方式呢？你用了“认可欲求”这个词，总而言之就是**不想被任何人讨厌**。

青年：哪里有想故意惹人厌的人呢？

哲人：是的。的确没有希望惹人厌的人。但是，请你这样想：为了不被任何人厌恶需要怎么做呢？答案只有一个。那就是时常看着别人的脸色并发誓忠诚于任何人。如果周围有10个人，那就发誓忠诚于10个人。如果这样的话，暂时就可以不招任何人讨厌了。

但是，此时有一个大矛盾在等着你。因为一心不想招人讨厌，所以就发誓忠诚于全部10个人，这就像陷入民粹主义的政治家一样，做不到的事情也承诺“能做到”，负不起的责任也一起包揽。当然，这种谎言不久后就会被拆穿，然后就会失去信用使自己的人生更加痛苦。自然，继续撒谎的压力也超出想象。

这一点请你一定好好理解。为了满足别人的期望而活以及把自己的人生托付给别人，这是一种**对自己撒谎也不断对周围人撒谎的生活方式**。

青年：那么，您是说要以自我为中心任性地活着吗?

哲人：分离课题并不是以自我为中心，相反，**干涉别人的课题才是以自我为中心的想法**。父母强迫孩子学习甚至对其人生规划或结婚对象指手画脚，这些都是以自我为中心的想法。

青年：那么，孩子可以不顾父母的意愿任性地生活吗?

哲人：没有任何理由不可以过自己喜欢的人生。

青年：哎呀！先生您可既是虚无主义者，又是无政府主义者，同时还是享乐主义者啊！真是让人既吃惊又觉得可笑！

哲人：选择了不自由生活方式的大人看着自由活在当下的年轻人就会批判其“享乐主义”。当然，这其实是为了让自己接受不自由生活而捏造出的一种人生谎言。选择了真正自由的大人就不会说这样的话，相反还会鼓励年轻人要勇于争取自由。

青年：好吧，您最终还是说自由的问题吧？那么，我们就赶快进入正题吧。刚才几次提到了自由，那么先生认为的自由究竟是什么呢？我们又如何才能获得自由呢？

◆自由就是被别人讨厌

哲人：你刚才承认“不想被任何人讨厌”，并且说“想要故意招人讨厌的人根本没有”。

青年：是的。

哲人：我同意，也不希望被别人讨厌。“没有人愿意故意招人厌”这可以说是一种非常敏锐的洞察。

青年：是普遍欲求！

哲人：虽说如此，但不管我们怎么努力，都既会有讨厌我的人也会有讨厌你的人，这也是事实。当你被别人讨厌的时候或者感觉可能被人讨厌的时候有什么感觉呢?

青年：那当然是很痛苦啊，会非常自责并耿耿于怀地冥思苦想：为什么会招人讨厌、自己的言行哪里不对、以后该如何改进待人接物的方式等。

哲人：不想被别人讨厌，这对人而言是非常自然的欲望和冲动。近代哲学巨人康德把这种欲望称作**“倾向性”**。

青年：倾向性?

哲人：是的，也就是本能性的欲望、冲动性的欲望。那么，按照这种“倾向性”，也就是按照欲望或冲动去生活、像自斜坡上滚下来的石头一样生活，这是不是“自由”呢？绝对不是！这种生活方式只是欲

望和冲动的奴隶。真正的自由是一种把滚落下来的自己从下面向上推的态度。

青年：从下面向上推?

哲人：石块无力。一旦开始从斜坡上滚落，就一直会按照重力或惯性等自然法则不停滚动。但是，我们并不是石块，是能够抵抗倾向性的存在，可以让滚落的自己停下来并重新爬上斜坡。

也许认可欲求是自然性的欲望。那么，难道为了获得别人的认可就要一直从斜坡上滚落下去吗？难道要像滚落的石头一样不断磨损自己，直至失去形状变成浑圆吗？这样产生的球体能叫“真正的自我”吗？根本不可能！

青年：您是说对抗本能和冲动便是自由?

哲人：就像我前面反复提到的那样，阿德勒心理学认为“一切烦恼皆源于人际关系”。也就是说，我们都在追求从人际关系中解放出来的自由。但是，一个人在宇宙中生存之类的事情根本不可能。想到这里自然就能明白何谓自由了吧。

青年：是什么?

哲人：也就是说**“自由就是被别人讨厌”**。

青年：什、什么？！

哲人：是你被某人讨厌。这是你行使自由以及活得自由的证据，也是你按照自我方针生活的表现。

青年：哎、哎呀，但是……

哲人：的确，招人讨厌是件痛苦的事情。如果可能的话，我们都想毫不讨人嫌地活着，想要尽力满足自己的认可欲求。但是，八面玲珑地讨好所有人的生活方式是一种极其不自由的生活方式，同时也是不可能实现的事情。

如果想要行使自由，那就需要付出代价。而在人际关系中，自由的代价就是被别人讨厌。

青年：不对！绝对不对！这不是自由！这是一种教唆人为恶的恶魔思想！

哲人：你一定认为自由就是"从组织中解放出来"吧。认为自由就是从家庭、学校、公司或者国家等团体中跳出来。但是，即使跳出组织也无法得到真正的自由。**毫不在意别人的评价、不害怕被别人讨厌、不追求被他人认可，如果不付出以上这些代价，那就无法贯彻自己的生活方式**，也就是不能获得自由。

青年：……先生是对我说"要去惹人厌"吗?

哲人：我是说不要害怕被人讨厌。

青年：但是，那……

哲人：并不是说要去故意惹人讨厌或者是去作恶。这一点请不要误解。

青年：不不，那我换个问题吧。人到底能不能承受自由之重呢?人有那么强大吗? 能够自以为是地将错就错，即使被父母讨厌也无所谓吗?

哲人：既不是自以为是，也不是将错就错，只是分离课题。即使有人不喜欢你，那也并不是你的课题。并且，“应该喜欢我”或者“我已经这么努力了还不喜欢我也太奇怪了”之类的想法也是一种干涉对方课题的回报式的思维。

不畏惧被人讨厌而是勇往直前，不随波逐流而是激流勇进，这才是对人而言的自由。

如果在我面前有“被所有人喜欢的人生”和“有人讨厌自己的人生”这两个选择让我选的话，我一定会毫不犹豫地选择后者。比起别人如何看自己，我更关心自己过得如何。也就是想要自由地生活。

青年：……先生现在自由吗?

哲人：是的。我很自由。

青年：虽然不想被人讨厌，但即使被人讨厌也没有关系?

哲人：是啊。“不想被人讨厌”也许是我的课题，但“是否讨厌我”却是别人的课题。即使有人不喜欢我，我也不能去干涉。如果用刚才介绍过的那个谚语说的话，那就是只做“把马带到水边”的努力，是否喝水是那个人的课题。

青年：那么结论呢?

哲人：获得幸福的勇气也包括“被讨厌的勇气”。一旦拥有了这种勇气，你的人际关系也会一下子变得轻松起来。

◆人际关系“王牌”，握在你自己手里

青年：但是，我真没想到来到哲学家的房间会听到“被人讨厌”之类的话题。

哲人：我也知道这个话题不太容易理解，理解消化它需要一定的时间。今天如果继续谈论下去恐怕你也无法接受。那么，关于课题分离，最后我再说一件我自己的事情，以此作为今天的结束吧。

青年：好的。

哲人：这也是我和父母之间关系的事情。我自幼就与父亲关系不好，几乎从未进行过真正的对话。我20多岁的时候母亲去世了，之后我与父亲的关系就更加恶化。对，这种情况一直持续到我邂逅阿德勒心理学并理解了阿德勒思想。

青年：您和父亲的关系为什么不好呢？

哲人：我记忆中有被父亲殴打的印象。具体为什么不记得了，只记得我被打得逃到桌子底下又被父亲拽出来狠狠地打，并且不是一次而是很多次。

青年：那种恐惧成了一种精神创伤……

哲人：在邂逅阿德勒心理学之前我也是这么理解的。因为父亲是一个沉默寡言、不好接近的人。但是，认为“因为那时候被打所以关系不和”是弗洛伊德式的原因论的想法。

如果站在阿德勒目的论的立场上，因果律的解释就会完全倒过来。也就是说，我“为了不想与父亲搞好关系，所以才搬出被打的记忆”。

青年：也就是说先生您是先有不想与父亲和好这一“目的”?

哲人：是的。对我来说，不修复与父亲之间的关系更合适，因为如果自己的人生不顺利就可以归咎于父亲。这其中有对我来说的“善”，也许还有对封建的父亲的“报复”。

青年：我正好想问这一点！假如因果律发生了逆转，用先生的情况来讲就是可以自我剖析为“不是因为被打所以才与父亲不和，而是因为不想与父亲和好所以才搬出被打的记忆”。那具体会有什么变化呢?孩童时代被打的事实不会改变吧?

哲人：这一点可以从**“人际关系之卡”这个观点来进行考虑**。只要是按照原因论认为“因为被打所以才与父亲不和”，那么现在的我就只能束手无策了。但是，如果认为“因为不想与父亲和好所以才搬出被打的记忆”，那“关系修复之卡”就会握在自己手中。因为只要我改变“目的”，事情就能解决。

青年：真的能解决吗?

哲人：当然。

青年：真能发自内心地那样认为吗?虽然作为道理能够明白，但感觉上还是无法接受。

哲人：还是课题分离。的确，父亲和我的关系很复杂。实际上，父亲是个非常固执的人，他的心不会轻易发生变化；不止如此，很可能就连对我动过手的事情都忘记了。

但是，当我下定修复关系之“决心”的时候，父亲拥有什么样的生活方式、怎么看我、对我主动靠近他这件事持什么态度等，这些与我都毫无关系了。即使对方根本不想修复关系也无所谓。问题是我有没有下定决心，**“人际关系之卡”总是掌握在自己手中。**

青年：人际关系之卡总是掌握在自己手中……

哲人：是的。很多人认为人际关系之卡由他人掌握着。正因为如此才非常在意“那个人怎么看我”，选择满足他人希望的生活方式。但是，如果能够理解课题分离就会发现，其实一切的卡都掌握在自己手中。这会是全新的发现。

青年：那么，实际上通过先生的改变，您父亲也发生变化了吗?

哲人：我的变化不是“为了改变父亲”。那是一种想要操纵别人的错误想法。

我改变了，发生变化的只是“我”。作为结果，对方会怎样我不知道，也无法左右，这也是课题分离。当然，随着我的变化——不是通过我的变化——对方也会发生改变。也许很多情况下对方不得不改变，但那不是目的，而且也可能不会发生。总之，把改变自己当成操纵他人的手段是一种极其错误的想法。

青年：既不可以去操纵他人，也不能操纵他人。

哲人：提到人际关系，人们往往会想起“两个人的关系”或者“与很多人的关系”，但事实上**首先是自己**。如果被认可欲求所束缚，那么“人际关系之卡”就会永远掌握在他人手中。是把这张卡托付于他人，还是由自己掌握？课题分离，还有自由，关于这些请你回去后好好整理一下。下一次我还在这里等你。

青年：知道了。我会一个人好好考虑。

哲人：那么……

青年：最后我还想问您一个、就一个问题。

哲人：什么？

青年：您和您父亲的关系最终和好了吗？

哲人：是的，当然，至少我是这么认为的。父亲晚年患了病，最后几年需要我和家人的照顾。

有一天，父亲对像往常一样照顾他的我说“谢谢”。从不知道父亲的词典里还会有这个词的我非常震惊，同时也对之前的日子满怀感激。我认为通过长期的看护生活，自己做到了能做的事情，也就是把父亲带到水边。而且，最终父亲喝了水。我是这么认为的。

青年：……谢谢。那么，下次这个时间我再来拜访。

哲人：今天很愉快。谢谢你！

第 四 夜

要有被讨厌的勇气

差点就被骗了！第二周，青年愤然叩响了哲人的门。课题分离想法的确有用，上一次也确实接受了。但是，那岂不是一种非常孤独的生活方式吗？分离课题、减轻人际关系负担，不也就意味着要失去与他人的联系吗？最后岂不是要落得遭人厌弃？如果这叫做自由，那我宁可选择不自由。

気 勇 る れ わ 嫌



◆个体心理学和整体论

哲人：哎呀，你好像不高兴啊。

青年：关于课题分离还有自由，那之后我又独自冷静地想了想，等感情冷却之后用理性的头脑想了想。即使如此，我还是认为课题分离不可能实现。

哲人：哦。请你讲一讲。

青年：分离课题，这最终是一种划清"我是我、你是你"界限的想法。的确，人际关系的烦恼也许会减少，但这种生活方式真的正确吗？我只能认为它是一种极其以自我为中心的错误的个人主义。在我第一次来拜访的时候，您好像说过阿德勒心理学的正式名称是"个体心理学"吧？我一直很在意这个名字，现在终于理解了。总而言之，阿德勒心理学即个体心理学，是引导人走向孤立的个人主义的学问。

哲人：的确，阿德勒所命名的"个体心理学"这一名称也许很容易招人误解。在这里我要简单做一下说明。首先，在英语中，个体心理学叫作"individual psychology"。而且，这里的个人（individual）一词在语源上有**"不可分割"**的意思。

青年：不可分割？

哲人：总之就是不可再分的最小单位的意思。那么具体来讲，什么不可以分割呢？阿德勒反对把精神和身体、理性和感情以及意识和无意识等分开考虑的一切二元论的价值观。

青年：什么意思?

哲人：比如，请你想一想那位因为脸红恐惧症而来咨询的女学生的话。她为什么会得脸红恐惧症呢？阿德勒心理学不把身体症状与心灵（精神）分离开来考虑，而是认为心灵和身体是不可分割的一个"整体"，就好比由于内心的紧张手脚会发抖、脸颊会变红或者由于恐惧而脸色苍白等。

青年：心灵和身体会有联系部分吧。

哲人：理性和感情、意识和无意识也是一样。一般情况下，冷静的人不会因被冲动驱使而大发雷霆。我们并不是受感情这一独立存在所左右，而是一个统一的整体。

青年：不，这不对。只有把心灵和身体、理性和感情、意识和无意识这些因素明确区分开来进行考虑，才能正确理解人的本质。这不是理所当然的道理吗?

哲人：当然，心灵和身体是不一样的存在，理性和感情也各有不同，而且还有有意识和无意识之分，这些都是事实。

但是，当对他人大发雷霆的时候，那是"作为整体的我"选择了勃然大怒，绝对不是感情这一独立存在——可以说与我的意志无关——发出了怒吼。在这里，如果把"我"和"感情"分离开来认为"感情让我那么做或者受感情驱使"，那就容易陷入人生谎言。

青年：您是说我对服务员发火那件事吧？

哲人：是的。像这样**把人看作不可分割的存在和作为“整体的我”来考虑的方式叫作“整体论”**。

青年：那倒是可以。但是先生，我并不想听您空谈“个人”的定义。如果彻底探讨阿德勒心理学会发现它最终将把人导向“我是我、你是你”的孤立境地。也就是我不干涉你，你也别干涉我，彼此都任性地活着。请您坦率地分析一下这一点。

哲人：明白了。关于一切烦恼皆源于人际关系这一阿德勒心理学的基本思想，你已经理解了吧？

青年：是的。作为解决这种烦恼的手段，出现了人际关系方面的不干涉，即课题分离这一观点。

哲人：我上次应该说过这样的话——“要想缔结良好的人际关系，需要保持一定距离；太过亲密就无法正面对话。但是，距离也不可以太远。”课题分离不是为了疏远他人，而是为了解开错综复杂的人际关系之线。

青年：解开线？

哲人：是的。你现在是把自己的线和他人的线乱糟糟地缠在一起来看世界。红、蓝、黄、绿，一切颜色都混杂在一起，这种状态叫“缠绕”，而不是“联系”。

青年：那么，先生又是如何看待“联系”的呢？

哲人：上一次，作为解决人际关系烦恼的处方，我谈到了课题分离。

但是，人际关系并不止于课题分离。相反，**分离课题是人际关系的出发点**。今天我们来深入讨论一下阿德勒心理学是如何看待整个人际关系的以及我们应该与他人缔结什么样的人际关系。

◆人际关系的终极目标

青年：那么，我来问一下。在这里请您只简单地回答结论。先生您说课题分离是人际关系的出发点。那么，人际关系的“终点”在哪里呢?

哲人：如果只回答结论的话，那就是**“共同体感觉”**。

青年：……共同体感觉?

哲人：是的。这是阿德勒心理学的关键概念，也是争议最大的地方。事实上，当阿德勒提出共同体感觉这一概念的时候，很多人都离他而去。

青年：好像很有意思啊。那么，那是怎样的概念呢?

哲人：上上次说到过“是把别人看成‘敌人’还是看成‘伙伴’”这个话题吧?

在这里我们再深入考虑一下。如果他人是伙伴，我们生活在伙伴中间，那就能够从中找到自己的“位置”，而且还可以认为自己在为伙伴们——也就是共同体——做着贡献。像这样**把他人看作伙伴并能够从中感到“自己有位置”的状态，就叫共同体感觉**。

青年：究竟哪里是重点呢？这主张也太空洞了吧?

哲人：问题是“共同体”的内容。你听到共同体这个词会有什么印象呢?

青年：哎呀，应该就是家庭、学校、单位、地域社会之类的范围吧。

哲人：阿德勒认为他自己所叙述的共同体不仅仅包括家庭、学校、单位、地域社会，还包括国家或人类等一切存在；在时间轴上还包括从过去到未来，甚至也包括动植物或非生物。

青年：啊？！

哲人：也就是主张共同体并不是我们普遍印象中的“共同体”概念所指的既有范围，而是包括了从过去到未来，甚至包括宇宙整体在内的“一切”。

青年：不不，根本弄不懂是什么意思。宇宙？过去或未来？您究竟在说什么呢？

哲人：听了这话，大部分人都会产生同样的疑问。马上理解的确很难。甚至阿德勒本人都承认自己所说的共同体是“难以实现的理想”。

青年：哈哈，这就麻烦了啊！那么，我反过来问问您。先生您能够彻底理解并接受这种甚至包括了宇宙整体的共同体感觉吗？

哲人：我认为是。而且，我甚至认为，如果不理解这一点就无法理解阿德勒心理学。

青年：啊？

哲人：就像我一直说的那样，阿德勒心理学认为“一切烦恼皆源于人际关系”。不幸之源也在于人际关系。反过来说就是，幸福之源也在

于人际关系。

青年：的确。

哲人：共同体感觉是幸福的人际关系的最重要的指标。

青年：愿闻其详。

哲人：在英语中，共同体感觉叫作“social interest”，也就是“对社会的关心”。这里我要问问你，你知道社会学上所讲的社会的最小单位是什么吗?

青年：社会的最小单位？哎呀，是家庭吧。

哲人：不对，是**“我和你”**。只要有两个人存在，就会产生社会、产生共同体。要想理解阿德勒所说的共同体感觉，首先可以以“我和你”为起点。

青年：以此为起点怎么做呢?

哲人：把对自己的执著（self interest）**变成对他人的关心**（social interest）。

青年：对自己的执著？对他人的关心？这又是什么呢?

◆“拼命寻求认可”反而是以自我为中心？

哲人：那么，具体考虑一下吧。这里我们把“对自己的执著”这个词换成更容易理解的“以自我为中心”。在你印象中，以自我为中心的人是什么样的人呢？

青年：哦，首先想到的是暴君一样的人物吧，残暴蛮横、不顾别人的感受、只考虑自己，认为整个世界都要围着自己转，依仗权力或暴力，像专制君主一样横行霸道，对周围人来说是非常麻烦的人物。莎士比亚戏剧中的李尔王等就是典型的暴君类型。

哲人：的确如此。

青年：另一方面，虽不是暴君，但却破坏集团和谐的人物也可以说是以自我为中心。不参加集体活动而喜欢单独行动，即使迟到或者爽约也毫不反省。用一句话形容就是自私任性的人。

哲人：的确，对以自我为中心的人物的一般印象就是这些。但是，还必须再加上一种类型。实际上，**不能进行“课题分离”、一味拘泥于认可欲求的人也是极其以自我为中心的人。**

青年：为什么？

哲人：请你考虑一下认可欲求的实质——他人如何关注自己、如何评价自己？又在多大程度上满足自己的欲求？受这种认可欲求束缚的人看似在看着他人，但实际上眼里却只有自己。失去了对他人的关心而只关心“我”，也就是以自我为中心。

青年：那么，也就是说像我这样非常在意别人评价的人也是以自我为中心吗？虽然如此竭尽全力地在迎合他人？！

哲人：是的。在只关心“我”这个意义上来讲，是以自我为中心。你正因为不想被他人认为自己不好，所以才在意他人的视线。这不是对他人的关心，而是对自己的执著。

青年：但是……

哲人：上一次我也说过。有人认为你不好，那证明你活得自由，或许从中能感到以自我为中心的气息。但是，我们现在要讨论的不是这一点。**一味在意“他人怎么看”的生活方式正是只关心“我”的自我中心式的生活方式。**

青年：啊？这可真是令人吃惊的言论啊！

哲人：不仅仅是你，凡是执著于“我”的人都是以自我为中心的。所以，必须把“对自己的执著”换成“对他人的关心”。

青年：好吧。的确，我只看到了自己，这一点我承认。不是如何看待他人，而是只在意自己如何被看待。即使被说成是自我为中心，我也无法反驳。但是，请您也想一想：如果把我的人生看作是一部长篇电影，那主人公肯定是“我”吧？那么，把摄像机聚焦到主人公身上有什么错呢？

◆你不是世界的中心，只是世界地图的中心

哲人：请按顺序想一想。我们首先是作为共同体的一员从属于共同体，能够感觉到在共同体中有自己的位置并能体会到“可以在这里”，也就是拥有归属感，这是人的基本欲求。

例如，学业、工作、交友，还有恋爱和结婚等，这一切都与寻求归属感紧密相关的。你不这么认为吗?

青年：啊，是的，是的！深有同感！

哲人：而且，自己人生的主人公是“我”。这种认识并没有问题。但是，**这并不意味着“我”君临于世界的中心**。“我”是自己人生的主人公，同时也是共同体的一员、是整体的一部分。

青年：整体的一部分?

哲人：只关心自己的人往往认为自己位于世界的中心。对于这样的人来说，他人只是“为我服务的人”；他们甚至会认为：“大家都应该为我服务，应该优先考虑我的心情。”

青年：就像王子或公主一样。

哲人：是的，正是如此。他们超越了“人生的主人公”，进而越位到“世界的主人公”。因此，在与他人接触的时候总是会想：“这个人给了我什么？”

但是，这一点恐怕就是跟王子或公主不同的地方吧——这种期待并不会每次都能被满足，因为“别人并不是为了满足你的期待而活”。

青年：的确。

哲人：因此，当期待落空的时候，他们往往会大失所望并感觉受到了极大的屈辱，而且还会非常愤慨，产生诸如“那个人什么也没有为我做”“那个人辜负了我的期望”或者“那个人不再是朋友而是敌人”之类的想法。抱着自己位于世界中心这种信念的人很快就会失去“朋友”。

青年：这就奇怪了。先生您自己不也说了吗？我们生活在主观的世界中。只要世界是主观的空间，那么位于其中心的就肯定是我。这一点毫无挪移！

哲人：也许你在说“世界”这个词的时候往往会想起世界地图之类的东西吧。

青年：世界地图？什么意思？

哲人：例如，在法国使用的世界地图上，美洲大陆位于左端，右端则是亚洲，被绘制在地图中心的是欧洲，是法国。另一方面，如果是中国使用的地图，那么中国就会被绘制在中心位置，美洲大陆在右端、欧洲在左端。也许法国人在看中国版世界地图的时候会产生一种难以名状的不协调感，认为自己被非常不当地赶到了边缘，仿佛世界被任意切割了一样。

青年：是的，肯定会那样。

哲人：但是，在地球仪上看世界的时候又会如何呢？如果是地球仪，既可以把法国看作中心，也可以把中国看作中心，还可以把巴西看作中心。一切地方都是中心，同时一切地方又都不是中心。根据看的人所处的位置或角度可以产生无数个中心。这就是地球仪。

青年：嗯，的确如此。

哲人：刚才所说的"你并不是世界的中心"也是一样，**你是共同体的一部分，而不是中心**。

青年：我并不是世界的中心。世界不是被切割成平面的地图而是像地球仪一样的球体。哎呀，作为道理大体能明白，但为什么一定要特别意识到"不是世界的中心"呢？

哲人：这应该再回到最初的话题。我们都在寻求"可以在这里"的归属感。但是，阿德勒心理学认为归属感不是仅仅靠在那里就可以得到的，它必须靠积极地参与到共同体中去才能够得到。

青年：积极地参与？具体是什么意思呢？

哲人：就是**直面"人生课题"**。也就是不回避工作、交友、爱之类的人际关系课题，要积极主动地去面对。如果你认为自己就是世界的中心，那就丝毫不会主动融入共同体中，因为一切他人都是"为我服务的人"，根本没必要由自己采取行动。

但是，无论是你还是我，我们都不是世界的中心，必须用自己的脚主动迈出一步去面对人际关系课题；不是考虑"这个人会给我什么"，而是要必须思考一下**"我能给这个人什么"**。这就是对共同体的参与和融入。

青年：您是说只有付出了才能够找到自己的位置?

哲人：是的。**归属感不是生来就有的东西，要靠自己的手去获得**。

共同体感觉是阿德勒心理学的关键概念，也是最具争议的观点。的确，这种观点对青年来说很难马上接受。而且，对于被指出“你是以自我为中心”这件事，他也是心怀不满。但是，最接受不了的还是甚至包括宇宙或非生物在内的共同体范围问题。阿德勒还有哲人究竟在说什么呢？青年一脸困惑地开口说话了。

◆在更广阔的天地寻找自己的位置

青年： 哎呀，越来越不明白了。请让我整理一下。首先，人际关系的起点是“课题分离”，终点是“共同体感觉”。而且，共同体感觉是指“把他人看成朋友，并在其中能够感受到有自己的位置”。这些都还容易理解，也能够接受。

但是，细节部分还是无法接受。例如，其中的“共同体”扩展到了宇宙整体，还包括了过去和未来，甚至从生物到非生物，这是什么意思呢？

哲人： 如果按照字面意思把阿德勒所说的“共同体”概念想象成实际的宇宙或非生物的话，那就会很难理解。当前我们可以理解成共同**体范围“无限大”**。

青年： 无限大？

哲人： 例如，有人一旦退休便立即没了精神。被从公司这个共同体中分离出来，失去了头衔、失去了名片，成了无名的“平凡人”，也就是变得普通了，有人接受不了这一变化就会一下子衰老。

但是，这只不过是从公司这个小的共同体中被分离出来而已，任何人都还属于别的共同体。因为，无论怎样，我们的一切都属于地球这个共同体，属于宇宙这个共同体。

青年： 这只不过是诡辩而已！突然听到有人告诉自己“你属于宇宙”，这到底能带来什么归属感呢？！

哲人：的确，宇宙很难立刻想象出来。但是，希望你不要只拘泥于眼前的共同体，而要意识到自己还属于别的共同体，属于更大的共同体，例如国家或地域社会等，而且在哪里都可以作出某些贡献。

青年：那么，这种情况怎么样呢？假设有一个人既没有结婚，也还没有工作、没有朋友，且不与任何人交往，仅靠父母的遗产生活。他逃避"工作课题""交友课题"和"爱的课题"等一切人生课题。可以说这样的人也属于某种共同体吗？

哲人：当然。假如他要买一片面包，相应地要支付一枚硬币。这枚被支付的硬币不仅可以联系到面包店的工作人员，还可以联系到小麦或黄油的生产者，抑或是运输这些物品的流通行业的工作人员、销售汽油的从业人员，还有产油国的人们等，这一切都可以说环环相扣紧密相连。人绝不会，也不可能离开共同体"独自"生活。

青年：您是说要在买面包的时候空想这么多？

哲人：不是空想，这是事实。阿德勒所说的共同体不仅包括家庭或公司等看得见的存在，也包括那些看不见的联系。

青年：先生您正逃避在抽象论中。现在的重点问题是"可以在这里"这样的归属感。而在归属感这一意义上，也多为能够看得见的共同体。这一点您承认吧？

例如，在拿"公司"这个共同体和"地球"这个共同体相比较的时候，"我是这个公司的一员"这种归属感会更强。用先生的话说就是，人际关系的距离和深度完全不一样。我们在寻求归属感的时候，理所当然地会去关注更小的共同体。

哲人：你说得很深刻。那么，请你想一想，为什么我们应该意识到更多更大的共同体。

我还要重复一下，我们都属于多个共同体。属于家庭、属于学校、属于企业、属于地域社会、属于国家等。这一点你同意吧?

青年：同意。

哲人：那么，假设你是学生只看到“学校”这个共同体。也就是说，学校就是一切，我正因为有了学校才是“我”，这之外的“我”根本不可能存在。

但是，在这个共同体中自然也会遇到某些麻烦——受欺负、交不到朋友、功课不好或者是根本无法适应学校这个系统。也就是，“我”有可能对于学校这个共同体不能产生“可以在这里”的归属感。

青年：是的、是的。非常有可能。

哲人：这种时候，如果认为学校就是一切，那你就会没有任何归属感。然后就会逃避到更小的共同体，例如家庭之中，并且还会躲在里面不愿出去，有时候甚至会陷入家庭暴力等不良状况，想要通过这样做来获得某种归属感。

但是，在这里希望你能关注的是“还有更多别的共同体”，特别是“还有更大的共同体”。

青年：什么意思呢?

哲人：在学校之外，还有更加广阔的世界。而且，我们都是那个世界的一员。如果学校中没有自己位置的话，还可以从学校“外面”找

到别的位置，可以转学，甚至可以退学。一张退学申请就可以切断联系的共同体终归也就只是那种程度的联系。

如果了解了世界之大，就会明白自己在学校中所受的苦只不过是“杯中风暴”而已。只要跳出杯子，猛烈的风暴也会变成微风。

青年：您是说如果闭门不出就无法到杯子外边去?

哲人：闷在自己房间里就好比停留在杯子里躲在一个小小的避难所里一样。即使能够临时避雨，但暴风雨却不会停止。

青年：哎呀，道理上也许是如此。但是，跳到外面去很难。就连退学这种决断也没有那么容易。

哲人：是的，的确不简单。这里有需要记住的行动原则。当我们在人际关系中遇到困难或者看不到出口的时候，首先应该考虑的是**“倾听更大共同体的声音”**这一原则。

青年：更大共同体的声音?

哲人：如果是学校，那就不要用学校这个共同体的常识（共通感觉）来判断事物，而要遵从更大共同体的常识。

假设在你的学校教师是绝对的权力主导者，但那种权力或权威只是通用于学校这个小的共同体的一种常识，其他什么都不是。如果按照“人的社会”这个共同体来考虑的话，你和教师都是平等的“人”。如果被提出不合理的要求，那就可以正面拒绝。

青年：但是，与眼前的老师唱反调应该相当困难吧。

哲人：不，这也可以拿"我和你"的关系来进行说明，如果是因为你的反对就能崩塌的关系，那么这种关系从一开始就没有必要缔结，由自己主动舍弃也无所谓。**活在害怕关系破裂的恐惧之中，那是为他人而活的一种不自由的生活方式。**

青年：您是说既要拥有共同体的感觉，又要选择自由?

哲人：当然。没必要固执于眼前的小共同体。更多其他的"我和你"、更多其他的"大家"、更多大的共同体一定存在。

◆批评不好……表扬也不行?

青年：哎呀，好吧。但是，您注意到了吗？先生您并没有说到关键问题，也就是从“课题分离”到“共同体感觉”发展的路线。

首先是分离课题。我的课题就到这里，从这里开始属于他人的课题。划清界限，我不去干涉别人的课题，也不让别人干涉我的课题。那么，如何从这种“课题分离”中建立人际关系，最终形成“可以在这里”的共同体感觉呢？阿德勒心理学认为该如何去完成工作、交友、爱之类的人生课题呢？这些问题您始终没有具体谈，只是用抽象的语言蒙混过去了。

哲人：是的，重要的就是这里——分离课题如何带来良好的关系。也就是，如何才能形成相互协调与合作的关系？这里就需要提到**“横向关系”**这个概念。

青年：横向关系？

哲人：举一个容易明白的亲子关系的例子。在教育孩子或是培养部下的时候，一般都认为有两个方法：批评教育法和表扬教育法。

青年：啊，这是经常被拿来讨论的问题。

哲人：你认为批评和表扬应该选择哪一种呢？

青年：当然应该是表扬教育法。

哲人：为什么？

青年：想想动物训练就能够明白。训练动物耍技艺的时候可以挥舞着鞭子让其顺从，这是典型的“批评教育”的做法。另一方面，也可以一个手拿着食物并通过语言的赞美让其记住所教技艺。这就是“表扬教育”。

这两种方法在“掌握技艺”这个结果上也许一样。但是，在“因为被批评而做”和“想要被表扬而做”这两种情况中，行动对象的动机完全不同，后者中含有喜悦的成分。因为批评会让对方萎缩，所以只有在表扬教育下才能茁壮成长。这是理所当然的结论吧。

哲人：的确如此。动物训练是很有意思的观点。那么，我要说明一下阿德勒心理学的立场。关于以育儿活动为代表的一切与他人的交流，阿德勒心理学都采取“不可以表扬”的立场。

青年：不可以表扬？

哲人：当然，同时也反对体罚、不认可批评。**不可以批评也不可以表扬**，这就是阿德勒心理学的立场。

青年：究竟为什么呢？

哲人：请你考虑一下表扬这种行为的实质。例如，假设我赞美你，说“不错嘛，你做得很好”。你不觉得这种话有些别扭吗？

青年：是的，的确会感觉不愉快。

哲人：为什么感觉不愉快呢？你能说明一下理由吗？

青年：那句“不错嘛，你做得很好”中所包含的俯视般的语感让人不愉快。

哲人：是的。**表扬这种行为含有“有能力者对没能力者所做的评价”这方面的特点**。有的母亲会赞美帮忙准备晚饭的孩子说“你真了不起”。但是，如果是丈夫做了同样的事情则一般不会表扬说“你真了不起”吧。

青年：哈哈，的确如此。

哲人：也就是说，用“你真了不起”“做得很好”或者“真能干”之类的话表扬孩子的母亲无意之中就营造了一种上下级关系——把孩子看得比自己低。你刚才提到的训练的事情正好象征了一种“表扬”背后的上下级关系和纵向关系。人表扬他人的目的就在于“操纵比自己能力低的对方”，其中既没有感谢也没有尊敬。

青年：为了操纵而表扬?

哲人：是的。我们表扬或者批评他人只有“用糖还是用鞭子”的区别，其背后的目的都是操纵。阿德勒心理学之所以强烈否定赏罚教育，就因为它是为了操纵孩子。

青年：不不，这不对。请您站在孩子的立场考虑一下。对孩子来说，被父母表扬是无上的喜悦吧？正因为希望得到表扬才努力学习、才好好表现。实际上，我在小时候就非常希望得到父母的表扬。长大之后也是一样，如果得到了上司的表扬就会很高兴。这是一种不关乎理论的本能的感情。

哲人：希望被别人表扬或者反过来想要去表扬别人，这是一种把一切人际关系都理解为“纵向关系”的证明。你也是因为生活在纵向关系中，所以才希望得到表扬。**阿德勒心理学反对一切“纵向关系”，提**

倡把所有的人际关系都看作“横向关系”。在某种意义上，这可以说是阿德勒心理学的基本原理。

青年：这可以表达为“虽不同但平等”吗?

哲人：是的，是平等即“横向”关系。例如，有些男人会骂家庭主妇“又不挣钱！”或者“是谁养着你呀？”之类的话，也听到过有人说“钱随便你花，还有什么不满的呀？”之类的话，这都是多么无情的话呀！经济地位跟人的价值毫无关系。公司职员和家庭主妇只是劳动场所和任务不同，完全是“虽不同但平等”。

青年：的确如此。

哲人：他们恐怕是非常害怕女性变得聪明、比自己挣钱多或者是跟自己顶嘴之类的事情。他们把人际关系都看成是“纵向关系”，害怕被女性瞧不起，也就是在掩饰自己强烈的自卑感。

青年：是不是在某种意义上已经陷入了想要尽力夸耀自己能力的优越情结呢?

哲人：是这样的。**自卑感原本就是从纵向关系中产生的一种意识**。只要能够对所有人都建立起“虽不同但平等”的横向关系，那就根本不会产生自卑情结。

青年：嗯，的确。我在想要表扬他人的时候，心中多少也会有些“操纵”意识。企图通过说一些恭维的话来讨好上司，这也完全是一种操纵吧。反过来说，我自己也因为被某人表扬而被操纵着。呵呵呵，人就是这么回事吧！

哲人：在无法摆脱纵向关系这个意义上的确如此。

青年：很有意思，请您继续说！

◆有鼓励才有勇气

哲人：在说明课题分离的时候我说过“干涉”这个词。也就是一种对他人的课题妄加干涉的行为。

那么，人为什么会去干涉别人呢？其背后实际上也是一种纵向关系。**正因为把人际关系看成纵向关系、把对方看得比自己低，所以才会去干涉**。希望通过干涉行为把对方导向自己希望的方向。这是坚信自己正确而对方错误。

当然，这里的干涉就是操纵。命令孩子“好好学习”的父母就是一个典型例子。也许本人是出于善意，但结果却是妄加干涉，因为这是想按照自己的意思去操纵对方。

青年：如果能够建立起横向关系，那也就不会再有干涉吗？

哲人：不会再有。

青年：但是，学习的例子暂且不谈，如果眼前有一个非常苦恼的人，那总不能置之不理吧？这种情况也可以说一句“我若插手那就是干涉”而什么也不做吗？

哲人：不可以置之不问。需要做一些不是干涉的“援助”。

青年：干涉和援助有什么不同呢？

哲人：请你想一下关于课题分离的讨论。孩子学习的事情，这是应该由孩子自己解决的课题，父母或老师无法代替。而干涉就是对别

人的课题妄加干预，做出“要好好学习”或者“得上那个大学”之类的指示。

另一方面，援助的大前提是课题分离和横向关系。在理解了学习是孩子的课题这个基础上再去考虑能做的事情，具体就是不去居高临下地命令其学习，而是努力地帮助他本人建立“自己能够学习”的自信以及提高其独立应对课题的能力。

青年：这种作用并不是强制的吧?

哲人：是的，不是强制的，而是在课题分离的前提下帮助他用自己的力量去解决，也就是“可以把马带到水边，但不能强迫其喝水”。直面课题的是其本人，下定决心的也是其本人。

青年：既不表扬也不批评?

哲人：是的，既不表扬也不批评。**阿德勒心理学把这种基于横向关系的援助称为“鼓励”**。

青年：鼓励? ……啊，以前您说过日后要对其进行说明的一个词。

哲人：人害怕面对课题并不是因为没有能力。阿德勒心理学认为这不是能力问题，纯粹是“缺乏直面课题的‘勇气’”。如果是这样的话，那就首先应该找回受挫的勇气。

青年：哎呀，这不是又绕回来了吗? 结果不还得是表扬吗? 人在得到别人表扬的时候就能体会到自己有能力，继而找回勇气。这一点就不要固执了，请您承认表扬的必要性吧！

哲人：不承认。

青年：为什么?

哲人：答案很清楚。**因为人会因为被表扬而形成“自己没能力”的信念。**

青年：您说什么呀？！

哲人：还要我再重复一遍吗？人越得到别人的表扬就越会形成“自己没能力”的信念。请你好好记住这一点。

青年：哪里有那种傻瓜呀？！正相反吧？只有得到了表扬才会感觉自己有能力。这不是理所当然的吗?

哲人：不对。假如你会因为得到表扬而感到喜悦，那就等于是从属于纵向关系和承认“自己没能力”。因为表扬是“有能力的人对没能力的人所作出的评价”。

青年：但是……但是，这还是难以接受！

哲人：如果以获得表扬为目的，那最终就会选择迎合他人价值观的生活方式。你不就一直因为按照父母的期待生活而感到厌烦吗?

青年：哎……哎呀，这个嘛。

哲人：首先应该进行课题分离，然后应该在接受双方差异的同时建立平等的横向关系。“鼓励”则是这种基础之上的一种方法。

◆有价值就有勇气

青年：那么，具体应该如何鼓励呢？既不能表扬也不能批评，其他还有什么话可以选择吗?

哲人：如果考虑一下平等的伙伴给你提供工作帮助的时候，答案自然就出来了。例如，当朋友帮助你打扫房间的时候，你会说什么呢?

青年：应该会说“谢谢”。

哲人：是的，用“谢谢”来对帮助自己的伙伴表示感谢，或者用“我很高兴”之类的话来传达自己真实的喜悦，用“帮了大忙了”来表示感谢。这就是基于横向关系的鼓励法。

青年：仅此而已吗?

哲人：是的。**最重要的是不“评价”他人**，评价性的语言是基于纵向关系的语言。如果能够建立起横向关系，那自然就会说出一些更加真诚地表示感谢、尊敬或者喜悦的话。

青年：嗯，您所说的评价基于纵向关系这一点的确是事实。但是，“谢谢”这句话真的具有能够助人找回勇气的力量吗？即使是基于纵向关系的语言，我认为还是得到表扬更令人高兴。

哲人：被表扬是得到他人“很好”之类的评价。而且，判定某种行为“好”还是“坏”是以他人的标准。如果希望得到表扬，那就只能迎合

他人的标准、妨碍自己的自由。另一方面，“谢谢”不是一种评价，而是更加纯粹的感谢之词。**人在听到感谢之词的时候，就会知道自己能够对别人有所贡献。**

青年：被别人评价说“很好”不也能感觉自己有贡献吗?

哲人：的确如此。这也跟接下来的讨论有关，阿德勒心理学认为“贡献”这个词非常沉重。

青年：什么意思呢?

哲人：例如，人怎样才能够获得“勇气”？阿德勒的见解是：**人只有在能够感觉自己有价值的时候才可以获得勇气。**

青年：在能够感觉自己有价值的时候?

哲人：我们在讨论自卑感的时候，不是说过这是主观价值问题吗？是认为“自己有价值”？还是认为“自己是没有价值的存在”？如果能够认为“自己有价值”的话，那个人就能够接纳自我并建立起直面人生课题的勇气。这里的问题是“究竟怎样才能够感觉自己有价值”这一点。

青年：是的，正是如此！这一点必须明确一下！

哲人：非常简单！**人只有在可以体会到“我对共同体有用”的时候才能够感觉到自己的价值。**这就是阿德勒心理学的答案。

青年：我对共同体有用?

哲人：就是通过为共同体也就是他人服务能够体会到“我对别人有用”，不是被别人评价说“很好”，而是**主观上就能够认为“我能够对他**

人做出贡献”，只有这样我们才能够真正体会到自己的价值。之前讨论到的“共同体感觉”或“鼓励”的话题也与此紧密相关。

青年：哎呀……思维有点乱了。

哲人：现在的讨论正在接近核心，请你一定紧紧跟上。对别人寄予关心、建立横向关系、使用鼓励法，这些都能够带给自己“我对别人有用”这一实际感受，继而就能增加生活的勇气。

青年：对别人有用，因此我就有活着的价值，是这样吗……?

哲人：……休息一会儿吧。喝杯咖啡如何?

青年：好的，谢谢。

有关共同体感觉的讨论进一步加深了混乱程度。不能够表扬，也不可以批评。评价别人的话全都出于“纵向关系”，而我们必须建立起“横向关系”。还有，我们只有能够感觉自己对别人有用的时候才能体会到自己的价值……青年感觉这种论调中隐藏着一个大大的漏洞。喝着咖啡，他想起了自己祖父的事情。

◆只要存在着，就有价值

哲人：那么，你整理好了吗?

青年：正在慢慢整理，已经有头绪了。但是先生，也许您没有注意到您刚才说了非常荒唐的话，是非常危险的、很可能会否定世界上的一切的谬论！

哲人：噢，是什么呢?

青年：只有对别人有用才能体会到自己的价值，反过来说就是，对别人没用的人就没有价值。您是这样说吧? 如果按照这种说法往深处想的话，刚出生不久的婴儿以及卧床不起的老人或病人他们就连活着的价值也没有了。

为什么呢? 接下来我要说一说我祖父的事情。我祖父现在在养老院里过着卧病在床的生活，因为认知障碍就连儿孙都不认识了，如果没人照顾就根本活不下去。不管怎么想都好像对别人没什么用。您明白吗先生? 您的理论就等于对我祖父说“像你这样的人根本没有活着的资格”。

哲人：我明确否定这一点。

青年：怎么否定呢?

哲人：当我说明鼓励的概念的时候，有的父母会反驳说：“我家的孩子从早到晚净做坏事，根本找不到能对他说‘谢谢’或‘你帮了我大忙

了’之类的话的机会。”你说的话恐怕也是出于同样的逻辑吧?

青年：是的。那么，请您解释一下吧！

哲人：你现在是在用“行为”标准来看待他人，也就是那个人“做了什么”这一次元。的确，按照这个标准来考虑的话，卧病在床的老人只能靠别人照顾，看上去似乎是没有什么用。

因此，**请不要用“行为”标准而是用“存在”标准去看待他人**；不要用他人“做了什么”去判断，而应对其存在本身表示喜悦和感谢。

青年：对于存在本身表示感谢？究竟是什么意思?

哲人：如果按照存在标准来考虑的话，我们仅仅因为“存在于这里”，就已经对他人有用、有价值了，这是不容怀疑的事实。

青年：不不，希望您开玩笑也得有个度啊！仅仅“存在于这里”就对别人有用，这到底是哪里的新兴宗教呀？！

哲人：例如，假设您母亲遇到了交通事故，而且陷入昏迷甚至有生命危险。这个时候，你根本不会考虑母亲“做了什么”之类的问题，你会感到只要母亲活下来就无比高兴，只要今天母亲还活着就谢天谢地。

青年：那……那是当然！

哲人：存在标准上的感谢就是这么回事。病危状态的母亲尽管什么都做不了，但仅仅她活着这件事本身就可以支撑你和家人的心，发挥巨大的作用。

你也是一样。如果你危在旦夕的时候，周围的人也会因为“你还存在着”这件事本身而感到无比高兴，也就是并不要求什么直接行为，仅仅是平安无事地存在着就非常难能可贵。至少没有不可以这样想的理由。对于自己，不要用“行为”标准去考虑，而要首先从“存在”标准上去接纳。

青年：那是极端状态下的情况，日常生活中完全不同！

哲人：不，也一样。

青年：哪里一样呢？请您举一个更加日常化的例子吧，否则我根本不能接受！

哲人：明白了。我们在看待他人的时候，往往会先任意虚构一个“对自己来说理想的形象”，然后再像做减法一样地去评价。

例如，父母全都希望自己的孩子学习、运动样样满分，然后上好大学、进大公司。如果跟这种——根本不存在的——理想的孩子形象相比，就会对自己的孩子产生种种不满。从理想形象的100分中一点一点地扣分。这正是“评价”的想法。

不要这样，而应不将自己的孩子跟任何人相比，就把他看作他自己，对他的存在心怀喜悦与感激，不要按照理想形象去扣分，而是从零起点出发。如果是这样的话，那就能够对“存在”本身表示感谢了。

青年：嗯，这可真是理想论啊。那么，先生是说即使对既不去上学也不去工作、整天只知道闷在家里的孩子也要说“谢谢”吗?

哲人：当然。例如，假设闲居在家的孩子吃完饭之后帮忙洗碗。如果说“这种事就算了，快去上学吧”，那就是按照理想的孩子的形象做减法运算的父母的话。如果这样做，那就会更加挫伤孩子的勇气。

但是，如果能够真诚地说声“谢谢”的话，孩子也许就可以体会到自己的价值，进而迈出新的一步。

青年：哎呀，这纯粹是一种伪善！这只是伪善者的胡说八道！先生所说的话——共同体感觉、横向关系、对存在本身的感谢。这些究竟谁能够做到呢？！

哲人：关于共同体感觉问题，也有人向阿德勒本人提出过同样的疑问。当时，阿德勒的回答是这样的：**“必须得有人开始。即使其他人不合作，那也跟你没关系。我的意见就是这样：应该由你来开始。不必去考虑他人是否合作。”**我的意见也完全相同。

◆无论在哪里，都可以有平等的关系

青年：由我开始?

哲人：是的。不必去考虑他人是否合作。

青年：那么，我再来问问您。先生您说“人只要活着就对别人有用，仅仅从活着就能体会到自己的价值”，对吧?

哲人：是的。

青年：但是，这又怎么样呢？我活在这里，不是其他人的“我”活在这里。但是，我却感觉不到自己的价值。

哲人：为什么认为自己没有价值呢？你能用语言说明一下吗?

青年：还是先生所说的人际关系吧。从孩子时代到现在，我周围的人，特别是父母，常常把我说成是没出息的弟弟，根本不认可我。先生您说价值是自己赋予自己的东西。但是，这种话只是纸上谈兵式的空论。

例如，我在图书馆做的工作，也就是把还回来的书分类归架之类的事情，这是只要熟悉了就谁都能做的杂务。假如没有了我，还有很多人可以做。我只不过是被要求提供简单的劳动力，劳动的无论是“我”还是“其他什么人”抑或是“机器”，这都没关系。没有一个人需要“这个我”。在这种状态下也可以对自己拥有自信吗？也能够感觉到自己是有价值的吗?

哲人：从阿德勒心理学来看，答案非常简单：**首先与他人之间，只有一方面也可以，要建立起横向关系来**。要从这里开始。

青年：请您不要小瞧我！我也有朋友！与他们之间就能够建立起来很好的横向关系。

哲人：虽说如此，你与父母或上司、还有后辈或其他人之间建立的是纵向关系吧。

青年：当然，这要区别对待。谁都是如此吧。

哲人：这是非常重要的一点。是建立纵向关系？还是建立横向关系？这是生活方式问题，人还没有灵活到可以随机应变地分别使用自己的生活方式，主要是“不可能与这个人平等，因为与这个人是上下级关系”。

青年：您是说在纵向关系和横向关系中只能选择一种？

哲人：是的。**如果你与某人建立起了纵向关系，那你就会不自觉地从“纵向”去把握所有的人际关系**。

青年：您是说我甚至对朋友也用纵向关系去理解？

哲人：没错。即使不按照上司或部下的关系去理解，也会产生诸如“A君比我强，B君不如我”“要听从A君的意见，但不听B君的”或者“与C君的约定可以作废”之类的想法。

青年：嗯……

哲人：反过来讲，如果能够与某个人建立起横向关系，也就是建立起真正意义上的平等关系的话，那就是**生活方式的重大转变**。以此

为突破口，所有人际关系都会朝着“横向”发展。

青年：哎呀……这种玩笑话我随便就能够驳倒。例如，请想一想公司里的情况。在公司里，社长和新人结成平等关系，这实际上并不可能吧？在我们的社会中，上下关系是一种制度，无视这一点就是无视社会秩序。20岁左右的新人根本不可能像对朋友一样对社长说话吧？

哲人：的确，尊敬长者非常重要。如果是公司组织，职责差异自然也会存在。并不是说将任何人都变成朋友或者像对待朋友一样去对待每一个人，不是这样的，**重要的是意识上的平等以及坚持自己应有的主张**。

青年：对上司发表傲慢的意见，这我做不到也不想做。如果这样做的话，那一定会被质疑欠缺社会常识。

哲人：上司是什么？什么是傲慢的意见？察言观色地隶属于纵向关系，这才是想要逃避自身责任的不负责任的行为。

青年：哪里不负责任呢？

哲人：假设你按照上司的指示做，结果工作以失败告终。这是谁的责任呢？

青年：那是上司的责任。因为作出决定的是上司，我只是按照命令行事。

哲人：你没有责任吗？

青年：没有。那是发出命令的上司的责任，这就是组织的命令责任。

哲人：不对，那是人生谎言。你有拒绝和提出更好方法的余地。你为了逃避其中的人际关系矛盾，也为了逃避责任，而认为“没有拒绝的余地”，被动地从属于纵向关系。

青年：那么，您是说要反抗上司？哎呀，道理上是如此。在道理上，完全如您所说。但是，实际做不到啊！不可能建立这种关系！

哲人：是这样吗？你现在就和我建立了这种横向关系，无所顾忌地说着自己的想法。不要瞻前顾后，可以从这里开始。

青年：从这里开始？

哲人：是的，从这间小小的书房开始。我前面也说过，对我来说，你是不可替代的朋友。

青年：……

哲人：不是吗？

青年：求之不得，这是求之不得的事情。但是，我有些害怕，害怕接受先生的这项提议！

哲人：害怕什么呢？

青年：就是交友课题。我从来没有与先生这样的年长者交过朋友，我一直都不清楚自己到底会不会有忘年交，抑或是应该看成师徒关系！

哲人：无论是爱还是交友，都与年龄没有关系；交友课题需要一定的勇气，这也是事实。关于你和我的关系，我们可以逐渐缩短距离，保持既不靠得太近但又伸手可及的距离。

青年：请给我一些时间。再一次，就一次，请给我一点儿独自思考的时间。否则的话，今天的讨论需要思考的内容就太多了。我要把它们带回家，一个人静静地反复回味一下。

哲人：理解共同体感觉的确需要时间，根本不可能一下子理解所有内容。你回家之后请对照着我们之前的讨论好好想想。

青年：我一定会的……即使如此，您说我看不见他人只关心自己还是对我打击很大的！先生，您真是太可怕啦！

哲人：呵呵呵……你看上去谈得很高兴啊。

青年：是的，很痛快，但也有痛苦，痛苦不堪，就像扎了刺一样痛苦。不过，还是痛快的。我对与先生的辩论好像已经有些上瘾了。刚刚我才察觉到，有些情况下我并不仅仅是想要驳倒先生，或许也希望被先生驳倒。

哲人：的确是非常有意思的分析。

青年：但是，请不要忘记。我并不会放弃驳倒先生和让先生拜服的决心！

哲人：我也很高兴，谢谢你！那么，等你想好了请随时过来。

第 五 夜

认真的人生“活在当下”

青年认真地思考过了。阿德勒心理学彻底追问了人际关系，而且认为人际关系的最终目的是共同体感觉。但是，真的仅仅如此就可以吗？我难道不是为了完成更多不同的事情才来到这个世界的吗？人生的意义是什么？我想要过怎样的人生？青年越想越觉得自己渺小。

気 勇 る れ わ 嫌



◆过多的自我意识，反而会束缚自己

哲人：好久不见啊。

青年：是的，大约隔了一个月了吧。那次之后我一直在思考共同体感觉的意思。

哲人：怎么样呢?

青年：共同体感觉的确是一个很有吸引力的想法。例如作为我们根本欲求的“可以在这里”的归属感。这是一种说明我们是社会性生物的深刻洞察。

哲人：是深刻洞察，但是呢?

青年：呵呵呵……您已经明白了吧。是的，但是还是有问题。坦白讲，宇宙之类的话题我一点儿也不明白，感觉这些话里充满了宗教气息和十足的佛教气味。

哲人：在阿德勒提出共同体感觉概念的时候，同样的反对言论也有很多。心理学本应该是科学，但阿德勒却开始谈论“价值”问题，于是就有人反驳说“这些不是科学”。

青年：所以，我自己也认真思考了一下为什么会不明白这个问题，结果我认为也许是顺序问题。如果突然考虑宇宙、非生物、过去或未来之类的事情，根本就摸不着头脑。

不应该这样，而应首先好好理解“我”，接下来考虑一对一的关系，也就是“我和你”的人际关系，然后再慢慢扩展到大的共同体。

哲人：的确如此，这是非常好的顺序。

青年：因此，我第一个要问的就是“对自己的执著”这个问题。先生您说要停止对“我”的执著，换成“对他人的关心”。关心他人很重要，这一点是事实，我也同意。但是，我们无论怎样都会在意自己、只看到自己。

哲人：那你想过为什么会在意自己吗?

青年：想过。例如，如果我要是像自恋者一样爱自己、迷恋自己的话，那或许倒也容易解决，因为那就可以对我明确指出“要更多地去关心他人”。但是，我不是热爱自己的自恋者，而是厌弃自己的现实主义者。正因为厌恶自己，所以才只关注自己；正因为对自己没有自信，所以才会自我意识过剩。

哲人：你是在什么样的时候感觉自己自我意识过剩的呢?

青年：例如在开会的时候根本不敢举手发言，总是会因为担心“如果提这样的问题也许会被人笑话”或者“如果发表离题的意见也许会被人瞧不起”之类的问题而犹豫不决。哎呀，还不止如此，我甚至都不敢在人前开个小小的玩笑。自我意识总是牵绊着自己、严重束缚着自己的言行。我的自我意识根本不允许自己无拘无束地行动。

先生的答案根本不需要问，肯定又是一贯的那句“要拿出勇气”。但是，那种话对我没有任何作用，因为我这是勇气之前的问题。

哲人：明白了。上一次我说了共同体感觉的整体形象，今天就进一步阐释一下。

青年：所以，您要说什么呢?

哲人：也许会涉及“幸福是什么”这一主题。

青年：哦！您的意思是共同体感觉中有幸福?

哲人：不必急于得出答案。我们需要的是对话。

青年：呵呵呵，好吧。咱们开始吧！

◆不是肯定自我，而是接纳自我

哲人：首先我们来讨论一下你刚才说到的“受自我意识羁绊，不能无拘无束行动”的问题，这可能是很多人都有的烦恼。那么，我们再回到原点去看看你的“目的”是什么。你想要通过小心翼翼的行动获得什么呢?

青年：为了不被嘲笑、不被小瞧，就是这种想法。

哲人：也就是说，你对本真的自己没有信心吧？所以才尽量避免在人际关系中展露本真的自己。一个人在房间里的时候，你也一定能够放声歌唱、随着音乐起舞或者是高谈阔论吧。

青年：呵呵呵，可让您给说中了！一个人的时候我也能够无拘无束。

哲人：如果是一个人的时候，谁都能够像国王一样无拘无束。总而言之，这也是应该从人际关系角度出发考虑的问题。因为并不是“本真的自己”不存在，只是无法在人前展露出来。

青年：那么，怎么办好呢?

哲人：还是共同体感觉。具体来说就是，把对自己的执著（self interest）转换成对他人的关心（social interest），建立起共同体感觉。这需要从以下三点做起：**“自我接纳”“他者信赖”和“他者贡献”**。

青年：噢，是新的关键词呀。都是什么呢?

哲人：首先从“自我接纳”开始说明。第一夜的时候，我曾经介绍了阿德勒“重要的不是被给予了什么，而是如何去利用被给予的东西”这句话，你还记得吧？

青年：当然。

哲人：我们既不能丢弃也不能更换“我”这个容器。但是，重要的是“如何利用被给予的东西”来改变对“我”的看法和利用方法。

青年：这是指更加积极、获得更强的自我肯定感、凡事都朝前看吗？

哲人：没必要特别积极地肯定自己，不是自我肯定而是自我接纳。

青年：不是自我肯定而是自我接纳？

哲人：是的，这两者有明显差异。自我肯定是明明做不到但还是暗示自己说“我能行”或者“我很强”，也可以说是一种容易导致优越情结的想法，是对自己撒谎的生活方式。

而另一方面，自我接纳是指假如做不到就诚实地接受这个“做不到的自己”，然后尽量朝着能够做到的方向去努力，不对自己撒谎。

说得更明白一些就是，对得了60分的自己说“这次只是运气不好，真正的自己能得100分”，这就是自我肯定；与此相对，在诚实地接受60分的自己的基础上努力思考“如何才能接近100分”，这就是自我接纳。

青年：您是说即使得了60分也不必悲观？

哲人：当然，毫无缺点的人根本没有，这在说明优越性追求的时候已经说过了吧？人都处于“想要进步的状态”。

反过来说也就是，根本没有满分的人。这一点必须积极地承认。

青年：嗯，这话听起来似乎很积极，但同时又有消极的因素。

哲人：所以我要使用**“肯定性的达观”**这个词。

青年：肯定性的达观？

哲人：课题分离也是如此，**要分清“能够改变的”和“不能改变的”**。我们无法改变“被给予了什么”。但是，关于“如何去利用被给予的东西”，我们却可以用自己的力量去改变。这就是不去关注“无法改变的”，而是去关注“可以改变的”。这就是我所说的自我接纳。

青年：……可以改变的和无法改变的。

哲人：是的。接受不能更换的事物，接受现实的“这个我”，然后，关于那些可以改变的事情，拿出改变的“勇气”。这就是自我接纳。

青年：哦，这么一说……以前有位作家曾引用过这样的话，**“上帝，请赐予我平静，去接受我无法改变的；给予我勇气，去改变我能改变的；赐我智慧，分辨这两者的区别。”**来自一部小说。

哲人：是的，我知道，这是广为流传的“尼布尔的祈祷文”，是一段非常有名的话。

青年：而且，这里也使用了“勇气”这个词。我本以为已经烂熟于心了，但现在才察觉到它的意思。

哲人：是的，**我们并不缺乏能力，只是缺乏“勇气”**。一切都是“勇气”的问题。

◆信用和信赖有何区别?

青年：但是，这种“肯定性的达观”中总让人感觉有些悲观主义色彩。讨论了这么长时间就得出“达观”这个结论，这也太令人失望了。

哲人：是吗？达观一词本来就含有“看明白”的意思。看清事物的真理，这就是“达观”。这并不是什么悲观主义。

青年：看清真理……

哲人：当然，也并不是说做到了肯定性达观的自我接纳就可以获得共同体感觉。这是事实。还要把“对自己的执著”变成“对他人的关心”，这就是绝对不可以缺少的第二个关键词——“他者信赖”。

青年：他者信赖也就是相信他人吗?

哲人：在这里需要把“相信”这个词分成信用和信赖来区别考虑。首先，信用有附加条件，用英语讲就是“credit”。例如，想要从银行贷款，就必须提供某些抵押。银行会估算抵押价值然后贷给你相应的金额。“如果你还的话我就借给你”或是“只借给你能够偿还的份额”，这种态度并不是信赖，而是信用。

青年：是啊，银行融资本来就是这样嘛。

哲人：与此相对，阿德勒心理学认为人际关系的基础不应该是“信用”，而应该是“信赖”。

青年：这里的信赖是指什么呢?

哲人：在相信他人的时候不附加任何条件。即使没有足以构成信用的客观依据也依然相信，不考虑抵押之类的事情，无条件地相信。这就是信赖。

青年：无条件地相信？又是先生您津津乐道的邻人爱吗？

哲人：当然，无条件地相信他人有时也会遭遇背叛。就好比贷款保证人有时也会蒙受损失一样。即使如此却依然继续相信的态度就叫作信赖。

青年：这是缺心眼儿的老好人！先生也许支持性善说，但我却主张性恶说，无条件地相信陌生人会遭人利用！

哲人：也许会被欺骗、被利用。但是，请你站在背叛者的立场上去想一想。如果有人即使被你背叛了，也依然继续无条件地相信你，无论遭受了什么样的对待依然信赖你。你还能对这样的人屡次做出背信弃义的行为吗？

青年：……不。哎呀，但是这……

哲人：一定很难做到吧。

青年：什么呀？您是说最终还是要诉诸感情吗？像圣人一样地用信赖去打动对方的良心吗？阿德勒一边不谈道德，但最终不还是要回到道德的话题上吗？！

哲人：不是这样！信赖的反面是什么？

青年：信赖的反义词？……哎哎，这个……

哲人：是怀疑。假设你把人际关系的基础建立在“怀疑”之上。怀疑他人、怀疑朋友、甚至怀疑家人或恋人，生活中处处充满怀疑。

那么，这样究竟会产生什么样的关系呢？对方也能够瞬时感觉到你怀疑的目光，会凭直觉认为“这个人不信赖我”。你认为这样还能建立起什么积极的关系吗？只有我们选择了无条件的信赖，才可以构筑更加深厚的关系。

青年：……嗯。

哲人：阿德勒心理学的观点很简单。你现在认为“无条件地信赖别人只会遭到背叛”。但是，决定背不背叛的不是你，那是他人的课题。**你只需要考虑“我该怎么做”**。“如果对方讲信用我也给予信任”，这只不过是一种基于抵押或条件的信用关系。

青年：您是说这也是课题分离？

哲人：是的。就像我反复提到的一样，如果能够进行课题分离，那么人生就会简单得令你吃惊。但是，即使理解课题分离的原理和原则比较容易，实践起来也非常困难。这一点我也承认。

青年：那么，难道我们就应该信赖所有人，即使遭到欺骗依然继续相信，一直做个傻瓜式的老好人吗？这种论调既不是哲学也不是心理学，这简直是宗教家的说教！

哲人：这一点我要明确否定。阿德勒心理学并没有基于道德价值观去主张“要无条件地信赖他人”。无条件的信赖是搞好人际关系和构建横向关系的一种“手段”。

如果你并不想与那个人搞好关系的话，也可以用手中的剪刀彻底剪断关系，因为剪断关系是你自己的课题。

青年：那么，假设我为了和朋友搞好关系，给予了对方无条件的信赖。为朋友四处奔走，不计回报地慷慨解囊，总之就是费时又费力。即使如此依然会遭到背叛。怎么样呢？如果遭到如此信赖的朋友的背叛，那一定会导致“他者即敌人”的生活方式。不是这样吗？

哲人：你好像还没能理解信赖的目的。例如，假设你在恋爱关系中怀疑“她可能不专一”。并且还积极寻找对方不专一的证据。你认为结果会怎样呢？

青年：哎呀，这种事要看情况而定。

哲人：不，任何情况都会发现像山一样的不专一证据。

青年：啊？为什么？

哲人：对方无意的言行、与别人通电话时的语气、联系不上的时间……如果用怀疑的眼光去看，所有的事情看上去都会成为“不专一的证据”，哪怕事实并非如此。

青年：……嗯。

哲人：你现在一味地担心“被背叛”，也只关注因此受到的伤痛。但是，**如果不敢去信赖别人，那最终就会与任何人都建立不了深厚的关系。**

青年：哎呀，我明白您的意思。建立深厚关系是信赖的重大目标。但是，害怕被别人背叛也是一种无法克服的事实吧？

哲人：如果关系浅，破裂时的痛苦就会小，但这种关系在生活中产生的喜悦也小。只有拿出通过“他者信赖”进一步加深关系的勇气之后，人际关系的喜悦才会增加，人生的喜悦也会随之增加。

青年：不对！先生又在岔开我的话。克服对背叛的恐惧感的勇气从哪里来呢?

哲人：自我接纳。只要能够接受真实的自己并看清“自己能做到的”和“自己做不到的”，也就可以理解背叛是他人的课题，继而也就不难迈出迈向他者信赖的步伐了。

青年：您是说是否背叛是他人的课题，不是自己所能左右的事情？要做到肯定性的达观？先生的主张总是忽视感情！遭到背叛时的怒气和悲伤又该怎么办呢?

哲人：悲伤的时候尽管悲伤就可以。因为，正是想要逃避痛苦或悲伤才不敢付诸行动，以至于与任何人都无法建立起深厚的关系。

请你这样想。我们可以相信也可以怀疑；并且，我们的目标是把别人当作朋友。如此一来，是该选择信任还是怀疑，答案就非常明显了。

◆工作的本质是对他人的贡献

青年：明白了。那么，假设我能够做到“自我接纳”，并且也能够做到“他者信赖”。那我会因此有什么样的变化呢？

哲人：首先，真诚地接受不能交换的“这个我”，这就是自我接纳。同时，对他人寄予无条件的信赖即他者信赖。

既能接纳自己又能信赖他人，这种情况下，对你来说的他人会是怎样的存在呢？

青年：……是伙伴吗？

哲人：正是如此。对他人寄予信赖也就是把他人看成伙伴。正因为是伙伴，所以才能够信赖。如果不是伙伴，也就做不到信赖。

并且，如果把他人看作伙伴，那你也就能够在所属的共同体中找到自己的位置，继而也就能够获得“可以在这里”的归属感。

青年：也就是说，要想获得归属感就必须把他人看作伙伴，而要做到视他人为伙伴就需要自我接纳和他者信赖。

哲人：是的，你理解得越来越快啦！并且，视他人为敌的人既做不到自我接纳，也无法充分做到他者信赖。

青年：好吧。人的确都在寻找一种“可以在这里”的归属感，因此就需要自我接纳和他者信赖。这一点我没有异议。

但是，仅凭把他人看作伙伴并给予信赖就可以获得归属感吗？

哲人：当然，共同体感觉并不是仅凭自我接纳和他者信赖就可以获得的。这里还需要第三个关键词——“他者贡献”。

青年：他者贡献？

哲人：对作为伙伴的他人给予影响、作出贡献，这就是他者贡献。

青年：贡献也就是发扬自我牺牲精神为周围人效劳吧？

哲人：他者贡献的意思并不是自我牺牲。相反，阿德勒把为他人牺牲自己人生的人称作“过度适应社会的人”，并对此给予警示。

并且，请你想一想。我们只有在感觉到自己的存在或行为对共同体有益的时候，也就是体会到“我对他人有用”的时候，才能切实感受到自己的价值。是这样吧？

也就是说，**他者贡献并不是舍弃“我”而为他人效劳，它反而是为了能够体会到“我”的价值而采取的一种手段**。

青年：贡献他人是为了自己？

哲人：是的，不需要自我牺牲。

青年：哎呀哎呀，您的论调越来越危险了吧？这可真是自掘坟墓啊！为了满足“我”而去为他人效劳，这不正是伪善的定义吗？！所以我才说您的主张全都是伪善！您的论调全都不可信！算了吧，先生！比起满口道德谎言的善人，我宁愿相信那些忠实于自己欲望的恶徒！

哲人：言之过早了。你还没有真正理解共同体感觉。

青年：那么，关于先生主张的他者贡献，请您举个具体例子吧。

哲人：最容易理解的他者贡献就是工作——到社会上去工作或者做家务。劳动并不是赚取金钱的手段，我们通过劳动来实现他者贡献、参与共同体、体会“我对他人有用”，进而获得自己的存在价值。

青年：您是说工作的本质是对他人的贡献？

哲人：当然，赚钱也是一个重大要素。正如你之前查到的陀思妥耶夫斯基所说的“被铸造的自由”一样。但是，有些富豪已经拥有了一生也花不完的巨额财产，但他们中的多数人至今依然继续忙碌工作着。为什么要工作呢？是因为无底的欲望吗？不是。这是为了他者贡献继而获得“可以在这里的”归属感。获得巨额财富之后便致力于参加慈善活动的富豪们，也为了能够体会自我价值、确认“可以在这里”的归属感而进行着各种各样的活动。

青年：嗯，这也许是一个真理。但是……

哲人：但是？

真诚接受不可交换的“这个我”的自我接纳；主张应该毫不怀疑人际关系基础，从而做到无条件的他者信赖。对于青年来说，这两条都还可以接受。但是，他对于他者贡献却不太明白。如果这种贡献是“为了他人”，那就势必会是充满痛苦的自我牺牲。另一方面，如果这种贡献是“为了自己”，那就是一种彻底的伪善。这一点必须得弄清楚。青年以坚定的口吻开始辩论。

◆年轻人也有胜过长者之处

青年：我承认工作有他者贡献的一面。但是，表面上是贡献他人，但最终是为了自己。这种逻辑无论怎么想都是伪善。先生，您如何解释这一点呢?

哲人：请你想象一下这种情况。在某个家庭里，晚饭结束之后，餐桌上满是餐具。孩子们回了自己的房间里，丈夫坐在沙发上看电视。只有妻子（我）在收拾。而且，家人都认为这是理所当然的，没有一个人打算帮忙。如果按照常理考虑，这种情况下，妻子（我）就会产生“为什么不来帮我？”或者“为什么只有我干？”之类的怨言。

但是，这时候即使听不到家人的“谢谢”，也应该一边收拾餐具一边想“我对家人有用”。**我们应该思考的不是他人为我做了什么，而是我能为他人做什么，并积极地加以实践。**只要拥有了这种奉献精神，眼前的现实就会带有截然不同的色彩。

事实上，此时如果非常焦躁地洗餐具，不仅自己不会觉得有趣，就连家人也不愿靠近。另一方面，如果是一边愉快地哼着歌一边洗餐具，孩子们也许会过来帮忙，或至少营造出一种容易帮忙的氛围。

青年：是啊，如果就这种情况来说也许如此。

哲人：那么，这里为什么会有奉献精神呢？这是因为能够把家人视为“伙伴”。若非如此，肯定会产生“为什么只有我干？”或者“为什么大家都不帮我？”之类的想法。

在视他人为“敌人”的状态下所作出的贡献也许是伪善的。但是，如果他人是“伙伴”，所有的贡献也就不会是伪善了。你之所以一直纠结于伪善这个词，那是因为还没能理解共同体感觉。

青年：嗯。

哲人：为了方便起见，前面我一直按照自我接纳、他者信赖、他者贡献这种顺序来进行说明。但是，这三者是缺一不可的整体。

正因为接受了真实的自我——也就是“自我接纳”——才能够不惧背叛地做到“他者信赖”；而且，正因为对他人给予无条件的信赖并能够视他人为自己的伙伴，才能够做到“他者贡献”；同时，正因为对他人有所贡献，才能够体会到“我对他人有用”进而接受真实的自己，做到“自我接纳”。

你前些天做的笔记还带着吗?

青年：啊，是那个关于阿德勒心理学所提出的目标的笔记吧。自那天之后我就一直随身携带。在这里。

行为方面的目标:

①自立。

②与社会和谐共处。

支撑这种行为的心理方面的目标:

①“我有能力”的意识。

②“人人都是我的伙伴”的意识。

哲人：如果把这个笔记与刚才的话结合起来看，应该能够理解得更加深刻。

也就是说，①所说的“自立”与“我有能力的意识”是关于自我接纳的话题。另一方面，②所说的“与社会和谐共处”和“人人都是我的伙伴的意识”则与他者信赖和他者贡献有关。

青年：……的确如此。人生的目标应该就是共同体感觉吧。但是，这似乎需要一定的时间进行整理。

哲人：恐怕的确如此。阿德勒自己也说：“理解人并不容易。个体心理学恐怕是所有心理学中最难学习和实践的一种心理学了。”

青年：就是这样！即使理解了理论，也很难实践！

哲人：甚至也有人说要想真正理解阿德勒心理学直至改变生活方式，**需要“相当于自身岁数一半的时间”**。也就是说，如果40岁开始学的话，需要20年也就是到60岁才能学会。20岁开始学的话，加上10年，得到30岁才能学会。

你还年轻，学得越早就越有可能早日改变。在能够早日改变这个意义上，你比世上的长者们都要超前一步。为了改变自己创造一个新的世界，在某种意义上你比我更超前。可以迷路也可以走偏，只要不再从属于纵向关系，不畏惧惹人讨厌地自由前行就可以。如果所有人都能够认为“年轻人更超前”的话，世界就会发生重大改变。

青年：我比先生更超前?

哲人：没错。处在同一地平线上，但比我更超前。

青年：哈哈，我还是第一次看到有人对与自己的孩子年龄差不过的人说这样的话呢！

哲人：我希望更多的年轻人了解阿德勒思想，但同时也希望更多的才者了解。因为无论在什么年龄，人都可以改变。

◆“工作狂”是人生谎言

青年：明白了。我承认自己的确没有迈向自我接纳和他者信赖的“勇气”。但是，这真的只是“我”的错吗？那些蛮不讲理地指责、攻击我的人也有问题。

哲人：的确，世上并非全是好人，人际关系中也会遭遇到诸多不愉快的事情。但是，在这里绝对不可以搞错这样一个事实：**任何情况下都只是攻击我的“那个人”有问题，而绝不是“大家”的错。**

具有神经质生活方式的人常常使用“大家”“总是”或者“一切”之类的词语。“大家都讨厌自己”“总是只有自己受损失”或者“一切都不对”等。如果你常常说这种一般化的词语，那就需要注意了。

青年：……是啊，倒也有些道理。

哲人：阿德勒心理学认为这种生活方式是缺乏**“人生和谐”**的生活方式，是一种只凭事物的一部分就来判断整体的生活方式。

青年：人生和谐？

哲人：犹太教教义中有这么一段话：“假如有10个人，其中势必会有1个人无论遇到什么事都会批判你。他讨厌你，你也不喜欢他。而且，10个人中也会有2个人能够成为与你互相接纳一切的好朋友。剩下的7个人则两者都不是。”

这种时候，是关注讨厌你的那个人呢？还是聚焦于非常喜欢你的那2个人？抑或是关注其他作为大多数的7个人？缺乏人生和谐的人就会只关注讨厌自己的那个人来判断“世界”。

青年：嗯。

哲人：例如，以前我曾经参加过一个由口吃者和其家人参加的研讨会。你周围有口吃的人吗?

青年：啊，我以前上学的初中也有一位口吃的学生。这一点无论是本人还是家人都很痛苦吧。

哲人：口吃为什么会很痛苦呢？阿德勒心理学认为苦恼于口吃的人只关心“自己的说话方式”，从而感到自卑和痛苦。因此，自我意识就会变得过剩，说话也会更加不顺畅。

青年：只关心自己的生活方式?

哲人：是的。笑话别人口吃的人只是极少数。用刚才的话说，充其量就是“10人中的1人”。并且，采取这种嘲笑态度的愚蠢的人，我们可以主动与其切断关系。但是，如果缺乏人生和谐，那就会只关注这1个人，并认为“大家都嘲笑我”。

青年：但是，这也是人之常情吧！

哲人：我定期举办读书会，参加者中也有口吃者。他在朗读的时候，语言有时会顿住。但没有一个人因此嘲笑他，大家都安静地、自然地等着。这应该并不是只有在我的读书会上才能看到的光景。

人际关系不顺利既不是因为口吃也不是因为脸红恐惧症，真正的问题在于无法做到自我接纳、他者信赖和他者贡献，却**将焦点聚集到微不足道的一个方面并企图以此来评价整个世界**。这就是缺乏人生和谐的错误生活方式。

青年：先生，难道您就对口吃者说如此严厉的话吗?

哲人：当然。最初他们也根本不认同，但3天的研讨会结束时，大家都深深信服了。

青年：嗯。这的确是很有趣的讨论。但是，口吃者还是有些特殊的例子。还有别的什么事例吗?

哲人：例如，那些是“工作狂”的人。这些人也缺乏人生和谐。

青年：工作狂也是？为什么?

哲人：口吃者是只看事物的一部分便来判断其整体。与此相对，工作狂则是只关注人生特定的侧面。

也许他们会辩解说：“因为工作忙，所以无暇顾及家庭。”但是，这其实是人生的谎言。只不过是**以工作为借口来逃避其他责任**。本来家务、育儿、交友或兴趣应该全都给予关心，阿德勒不认可任何一方面突出的生活方式。

青年：啊……我父亲就是这样的人。他是个工作狂，一心只想着在工作上出成绩；并且，还以自己挣钱为理由来支配家人；是个非常封建的人。

哲人：在某种意义上来说，这是一种不敢正视人生课题的生活方式。“工作”并不仅仅是指在公司上班。家庭里的工作、育儿、对地域社会的贡献、兴趣等，这一切都是“工作”，公司等只不过是一小部分而已。只考虑公司的工作，那是一种缺乏人生和谐的生活方式。

青年：哎呀，正是如此！而且，被抚养的家人还根本不能反驳。对于父亲“想想你是靠谁才吃上饭的吧！”这种近似暴力的语言也不能反驳。

哲人：也许这样的父亲只能靠“行为标准”来认可自己的价值。认为自己工作了这些时间、挣了足以养活家人的钱、也得到了社会的认可，所以自己就是家里最有价值的人。

但是，任何人都有自己不再是生产者的时候。例如，上了年纪退休之后不得不靠退休金或孩子们的赡养生活；或者虽然年轻但因为受伤或生病而无法劳动。这种时候，只能用“行为标准”来接受自己的人总会受到非常严重的打击。

青年：也就是那些拥有“工作就是一切”这种生活方式的人吧?

哲人：是的。是缺乏人生和谐的人。

青年：……如此想来，我似乎能够理解先生上次所说的“存在标准”的意思了。我的确没有认真想过自己无法劳动、在“行为标准”上做不了任何事时候的情况。

哲人：是按照“行为标准”来接受自己还是按照“存在标准”来接受自己，这正是一个有关“获得幸福的勇气”的问题。

◆从这一刻起，就能变得幸福

青年：……获得幸福的勇气。那么，我要问一下这种“勇气”的具体状态。

哲人：是的，这是非常重要的一点。

青年：先生您说“一切烦恼皆是人际关系的烦恼”。反过来说就是，我们的幸福也在人际关系之中。但是，我还无法理解这一点。

对人而言的幸福不过就是“良好的人际关系”吗？也就是说，我们的生命就为了这么渺小的港湾或喜悦而存在吗？

哲人：我明白你的问题。我第一次听阿德勒心理学报告的时候，担任讲师的奥斯卡·克里斯汀——他相当于阿德勒的徒孙——说了下面这段话：“今天听了我的话的人，**从此刻起就能够获得幸福**。但是，做不到这一点的人也将永远无法获得幸福。”

青年：什么呀！简直像是骗子的措辞！难道先生您就那样上当了吗？

哲人：对人而言的幸福是什么？这是哲学一直探讨的主题之一。在那之前，我以心理学只不过是哲学的一个领域为理由，几乎从未关心过心理学整体。并且，作为哲学的门徒，关于“幸福是什么”这个问题，我有着自己的见解。因此，不得不承认，听到克里斯汀的话时我产生了一些排斥感。

但是，排斥的同时也有所思考。的确，我也曾深入考虑过幸福的本质，而且一直在寻找答案。但是，关于**“自己如何能够获得幸福”**这个问题，却未必认真思考过。我虽是哲学的门徒，但也许并不幸福。

青年：的确如此。先生与阿德勒心理学的邂逅是始于不协调感吧？

哲人：是的。

青年：那么，我来问问您。先生最终得到幸福了吗？

哲人：当然。

青年：为什么您能够如此肯定呢？

哲人：对人而言，**最大的不幸就是不喜欢自己**。对于这种现实，阿德勒准备了极其简单的回答——“我对共同体有益”或者“我对他人有用”这种想法就足以让人体会到自己的价值。

青年：也就是您刚才提到的他者贡献吧？

哲人：是的。并且，还有非常重要的一点，那就是这里所说的**他者贡献也可以是看不见的贡献**。

青年：可以是看不见的贡献？

哲人：判断你的贡献是否起作用的不是你，那是他人的课题，是你无法干涉的问题。是否真正作出了贡献，从原理上根本无从了解。也就是说，进行他者贡献时候的我们即使作出看不见的贡献，**只要能够产生**“我对他人有用”的主观感觉即**“贡献感”**也可以。

青年：请等一下！这么说来，先生认为的幸福就是……

哲人：你已经察觉到了吧？也就是**“幸福即贡献感”**。这就是幸福的定义。

青年：但、但是，这……

哲人：怎么啦？

青年：我不能认可这么简单的定义！先生的话我还记得，就是您以前说过的“即使在行为标准上对谁都没有用，但从存在标准上考虑人人都有用”那句话。如果是这样的话，那岂不是成了所有的人都幸福吗？！

哲人：所有的人都能够获得幸福。但是，这并不等于“所有的人都幸福”，你必须首先理解这一点。无论是用行为标准还是存在标准，都需要“感受”到自己对他人有用，也就是贡献感。

青年：那么，按照先生所言，我之所以不幸福是因为不能够获得贡献感的缘故吧？

哲人：没错。

青年：那么，如何才能获得贡献感呢？是劳动？还是志愿者活动？

哲人：例如，以前说起过认可欲求的问题。对于我所说的“不可以寻求认可”这句话，你曾反驳说“认可欲求是普遍性的欲求”。

青年：是的，坦白说，我还并不能完全接受。

哲人：但是，人们寻求认可的理由现在已经很清楚了吧。人们想要喜欢自己，想要感觉自己有价值，为此就想要拥有“我对他人有用”的贡献感，而获得贡献感的常见手段就是寻求他人认可。

青年：您是说认可欲求是获取贡献感的手段？

哲人：有什么不对吗？

青年：不不，这可与您之前的话互相矛盾呀！寻求他人认可是获得贡献感的手段吧？另一方面，先生又说“幸福就是贡献感”。如果是这样，那岂不是满足了认可欲求就等于是获得幸福了吗？哈哈哈，先生在这里又承认认可欲求的必要性了吧！

哲人：你忘了一个非常重要的问题。获得贡献感的手段一旦成了“被他人认可”，最终就不得不按照他人的愿望来过自己的人生。通过认可欲求获得的贡献感没有自由。但我们人类是在选择自由的同时也在追求幸福。

青年：您是说幸福得以自由为前提？

哲人：是的。作为制度的自由因国家、时代或文化而有所差异。但是，人际关系中的自由却具有普遍性。

青年：先生你是无论如何都不肯承认认可欲求吧？

哲人：如果能够真正拥有贡献感，那就不再需要他人的认可。因为即使不特意去寻求他人的认可，也可以体会到“我对他人有用”。也就是说，受认可欲求束缚的人不具有共同体感觉，还不能做到自我接纳、他者信赖和他者贡献。

青年：您是说，只要有了共同体感觉认可欲求就会消失吗?

哲人：会消失。**不再需要他人的认可**。

总结一下哲人的主张，就是这样：人只有在能够感觉到“我对别人有用”的时候才能体会到自己的价值。但是，这种贡献也可以通过看不见的形式实现。只要有“对别人有用”的主观感觉，即“贡献感”就可以。并且，哲人还得出了这样的结论：幸福就是“贡献感”。的确，这也是真理的一面。但是，幸福就仅止于此吗？我所期待的幸福并不是这样的！

◆追求理想者面前的两条路

青年：但是，先生还没有回答我的问题。也许我的确可以通过他者贡献喜欢上自己，也可以感受到自己的价值或者体会到自己并非是无价值的存在。

但是，仅凭这一点人就会幸福吗？既然来到这个世上，如果不成就一番名垂后世的大事业或者不证明我是“独一无二的我”的话，那就不可能得到真正的幸福。

先生把一切都归于人际关系之中，根本不想提及自我实现式的幸福！如果让我说的话，这就是一种逃避！

哲人：的确如此。我有一点不太明白，你所说的自我实现式的幸福具体是指什么呢？

青年：这要因人而异。既有希望获得社会性成功的人，也有人拥有更加个人性的目标，比如想要开发出针对难治之症的特效药的研究者，还有想要留下满意作品的艺术家。

哲人：那你呢？

青年：我还不太清楚自己在寻找什么以及将来想要干什么。但是，我知道必须得做些事情。也不可以一直在大学图书馆里工作。只有在找到值得自己毕生追逐的梦想并能够达成自我实现的时候，我才能体会到真正的幸福。

实际上，我的父亲就一直埋头于工作，我也不知道这对他而言是不是幸福，但至少在我的眼里，整天忙于工作的父亲并不幸福。我不想过这样的生活。

哲人：明白了。关于这一点，也许以陷入问题行为的孩子为例进行考虑会更容易理解。

青年：问题行为?

哲人：是的。首先，我们人类都具有“优越性追求”这种普遍性的欲求。这一点我以前也说过吧?

青年：是的。简单说就是指“希望进步”或者“追求理想状态”吧。

哲人：并且，大多数孩子在最初的阶段都是“希望特别优秀”。具体说就是，听从父母的教导、行为中规中矩并竭尽全力地去学习、运动和掌握技能。他们想要通过这样做来获得父母的认可。

但是，希望特别优秀的愿望无法实现的时候——例如学习或运动进展不顺利的时候——就会转而“希望特别差劲”。

青年：为什么?

哲人：无论是希望特别优秀还是希望特别差劲，其目的都一样——**引起他人的关注、脱离“普通”状态、成为“特别的存在”**。这就是他们的目的。

青年：嗯。好吧，请您继续说！

哲人：本来，无论是学习还是运动，为了取得某些成果就需要付出一定的努力。但是，“希望特别差劲”的孩子，也就是陷入问题行为

的孩子却可以在不付出这种健全努力的情况下也获得他人的关注。阿德勒心理学称之为**“廉价的优越性追求”**。

例如，有些问题儿童在上课的时候通过扔橡皮或者是大声说话来妨碍上课，如此一来肯定会引起同学或老师的注意，此刻其就可以成为特别的存在。但这是“廉价的优越性追求”，是一种不健全的态度。

青年：也就是说，陷入不良行为的孩子也属于“廉价的优越性追求”？

哲人：是这样的。所有的问题行为，例如逃学或者割腕以及未成年人饮酒或吸烟等，一切都是“廉价的优越性追求”。你刚开始提到的那位闭门不出的朋友也是一样。

孩子陷入问题行为的时候，父母或周围的大人们会加以训斥。被训斥这件事对孩子来说无疑是一种压力。但是，即使是以被训斥这样一种形式，孩子也还是希望得到父母的关注。无论什么形式都可以，就是想成为特别的存在；无论怎么被训斥孩子都不停止问题行为，这在某种意义上来说是理所当然的事情。

青年：您是说正因为父母训斥，他们才不停止问题行为？

哲人：正是。因为父母或大人们通过训斥这种行为给予了他们关注。

青年：嗯，但先生以前关于问题行为也说过“报复父母”这个目的吧？这两者有什么关系吗？

哲人：是的。“复仇”和“廉价的优越性追求”很容易联系起来。这就是在让对方烦恼的同时还想成为“特别的存在”。

◆甘于平凡的勇气

青年：但是，不可能所有人都“特别优秀”吧？人都有擅长的和不擅长的，都有差异。这个世上的天才毕竟只是少数，也不可能谁都成为优等生。如果是这样的话，失败者都只能“特别差劲”了。

哲人：是的，正如苏格拉底的悖论“没有一个人想要作恶”。对于陷入问题行为的孩子来说，就连暴行或盗窃也是一种“善”的存在。

青年：太荒谬了！这岂不是没有出口的理论吗？！

哲人：这就需要说到阿德勒心理学非常重视的“甘于平凡的勇气”。

青年：甘于平凡的勇气……？

哲人：为什么非要“特别”呢？这是因为无法接受“普通的自己”。所以，在“特别优秀”的梦想受挫之后便非常极端地转为“特别差劲”。

但是，普通和平凡真的不好吗？有什么不好呢？实际上谁都是普通人。没有必要纠结于这一点。

青年：……先生是要我甘于“普通”？

哲人：自我接纳就是其中的重要一步。如果你能够拥有“甘于平凡的勇气”，那么对世界的看法也会截然不同。

青年：但、但是……

哲人：拒绝普通的你也许是把“普通”理解成了“无能”吧。普通并不等于无能，**我们根本没必要特意炫耀自己的优越性。**

青年：不，我承认追求“特别优秀”有一定的危险性。但是，真的有必要选择“普通”吗？平平凡凡地度过一生，不留下任何痕迹，也不被任何人记住；即使这样庸庸碌碌地度过一生，也必须要做到自我满足吗？我可以非常认真地说这样的人生我现在就可以舍弃！

哲人：你是无论如何都想要“特别”吧？

青年：不对！先生所说的甘于“普通”其实就是肯定懒惰的自己！认为自己反正就是这样了。我坚决否定这种懒惰的生活方式！

例如拿破仑或者亚历山大大帝，还有爱因斯坦或马丁·路德·金，以及先生非常喜欢的苏格拉底和柏拉图，您认为他们也甘于“平凡”吗？绝不可能！他们肯定是怀着远大的理想和目标在生活吧！按照先生的道理来讲，一个拿破仑也不会产生！你是在扼杀天才！

哲人：你是说人生需要远大的目标？

青年：那是当然！

甘于平凡的勇气。这是多么可怕的语言。阿德勒还有这个哲人难道要我选择那样的道路吗？难道要和大多数人一样过完庸庸碌碌的一生吗？当然，我并不是天才，也许我只能选择“普通”，也许我只能接受平庸的我、置身于平庸的日常生活。但是，我要奋斗。无论结果如何，我都要和这个男人争论到最后，也许我们的辩论现在已经接近核心。青年的心跳越来越快，紧紧握着的手心在这个季节里竟有汗水渗出。

◆人生是一连串的刹那

哲人：明白了。你所说的远大目标就好比登山时以山顶为目标。

青年：是的，就是这样。人人都会以山顶为目标吧！

哲人：但是，假如人生是为了到达山顶的登山，那么人生的大半时光就都是在“路上”。也就是说，“真正的人生”始于登上山顶的时候，那之前的路程都是“临时的我”走过的“临时的人生”。

青年：可以这么说。现在的我正是在路上的人。

哲人：那么，假如你没能到达山顶的话，你的人生会如何呢？有时候会因为事故或疾病而无法到达山顶，登山活动本身也很有可能以失败告终。“在路上”“临时的我”，还有“临时的人生”，人生就此中断。这种情况下的人生又是什么呢？

青年：那……那是自作自受！我没有能力、没有足以登上山顶的体力、没有好的运气、没有足够的实力，仅此而已！是的，我也做好了接受这种现实的准备！

哲人：阿德勒心理学的立场与此不同。把人生当作登山的人其实是把自己的人生看成了一条“线”。自降生人世那一瞬间便已经开始的线，画着大大小小形形色色的曲线到达顶点，最终迎来“死”这一终点。但是，这种把人生理解为故事的想法与弗洛伊德式的原因论紧密相关，而且会把人生的大半时光当作“在路上”。

青年：那么，您认为人生是什么样的呢？

哲人：请不要把人生理解为一条线，而要理解成点的连续。

如果拿放大镜去看用粉笔画的实线，你会发现原本以为的线其实也是一些连续的小点。看似像线一样的人生其实也是点的连续，也就是说**人生是连续的刹那**。

青年：连续的刹那？

哲人：是的，是"现在"这一刹那的连续。**我们只能活在"此时此刻"**，我们的人生只存在于刹那之中。

不了解这一点的大人们总是想要强迫年轻人过"线"一样的人生。在他们看来，上好大学、进好企业、拥有稳定的家庭，这样的轨道才是幸福的人生。但是，人生不可能是一条线。

青年：您是说没必要进行人生规划或者职业规划？

哲人：如果人生是一条线，那么人生规划就有可能。但是，我们的人生只是点的连续。**计划式的人生不是有没有必要，而是根本不可能**。

青年：哎呀，太无聊了！多么愚蠢的想法！

◆舞动人生

哲人：哪里有问题呢?

青年：你的主张不仅否定了人生的计划性，甚至还否定了努力！例如，自幼便梦想着成为小提琴手而拼命练习的人，最终进入了梦寐以求的乐团；或者是拼命学习通过司法考试的人最终成了律师。这些都是没有目标和计划的人绝对不可能实现的人生！

哲人：也就是他们以山顶为目标默默前行?

青年：当然！

哲人：果真如此吗? 也许是这些人在人生的每一个瞬间都活在“此时此刻”吧。也就是说，不是活在“在路上”的人生之中，而是时常活在“此时此刻”。

例如，梦想着成为小提琴手的人也许总是只看见眼前的乐曲，将注意力集中于这一首曲子、这一个小节、这一个音上面。

青年：这样能够实现目标吗?

哲人：请你这样想。**人生就像是在每一个瞬间不停旋转起舞的连续的刹那。**并且，蓦然四顾时常常会惊觉：“已经来到这里了吗? ”

在跳着小提琴之舞的人中可能有人成了专业小提琴手，在跳着司法考试之舞的人中也许有人成为律师，或许还有人跳着写作之舞成了

作家。当然，也有可能有着截然不同的结果。但是，所有的人生都不是终结“在路上”，**只要跳着舞的“此时此刻”充实就已经足够**。

青年：只要跳好当下就可以?

哲人：是的。在舞蹈中，跳舞本身就是目的，最终会跳到哪里谁都不知道。当然，作为跳的结果最终会到达某个地方。因为一直在跳动所以不会停在原地。但是，**并不存在目的地**。

青年：怎么能有不存在目的地的人生呢？！谁会承认这种游移不定、随风飘摇的人生呢？！

哲人：你所说的想要到达目的地的人生可以称为“潜在性的人生”。与此相对，我所说的像跳舞一样的人生则可以称为**“现实性的人生”**。

青年：潜在性和现实性?

哲人：我们可以引用亚里士多德的说明。一般性的运动——我们把这叫作移动——有起点和终点。从起点到终点的运动最好是尽可能地高效而快速。如果能够搭乘特快列车的话，那就没有必要乘坐各站都停的普通列车。

青年：也就是说，如果有了想要成为律师这个目的地，那就最好是尽早尽快地到达。

哲人：是的。并且，到达目的地之前的路程在还没有到达目的地这个意义上来讲并不完整。这就是潜在性的人生。

青年：也就是半道?

哲人：是这样。另一方面，现实性运动是一种“当下做了当下即完成”的运动。

青年：当下做了当下即完成?

哲人：用别的话说也可以理解为“把过程本身也看作结果的运动”，跳舞是如此，旅行等本身也是如此。

青年：啊，我有些乱了……旅行究竟是怎么回事呢?

哲人：旅行的目的是什么？例如你要去埃及旅行。这时候你会想尽早尽快地到达胡夫金字塔，然后再以最短的距离返回吗?

如果是这样的话，那就不能称为旅行。跨出家门的那一瞬间，“旅行”已经开始，朝着目的地出发途中的每一个瞬间都是旅行。当然，即使因为某些事情而没能够到达金字塔，那也并非没有旅行。这就是现实性的人生。

青年：哎呀，我还是不明白啊。您刚才否定了以山顶为目标的价值观吧?

那如果把这种现实性的人生比喻为登山又会如何呢?

哲人：如果登山的目的是登上山顶，那它就是潜在性的行为。说得极端点儿，乘坐电梯登上山顶，逗留5分钟，然后再乘电梯回来也可以。当然，如果没能到达山顶的话，其登山活动就等于失败。

但是，如果登山的目的不是登顶而是登山本身，那就可以说是现实性的活动。最终能不能登上山顶都没有关系。

青年：这种论调根本不成立！先生，你完全陷入了自我矛盾之中。在你于世人面前丢脸之前，让我先来揭穿你吧！

哲人：噢，那太好了！

◆最重要的是“此时此刻”

青年：先生在否定原因论的时候也否定了关注过去。您说过去并不存在，过去没有意义。这一点我同意。过去的确无法改变，能改变的只有未来。

但是，现在通过说明现实性生活方式又否定了计划性，也就是否定了按照自己的意思改变未来。

您既否定往后看，同时也否定朝前看。这简直就是说要在没路的地方盲目前行呀！

哲人：你是说既看不见后面也看不到前面？

青年：看不见！

哲人：这不是很自然的事情吗？究竟哪里有问题呢？

青年：您、您说什么？！

哲人：请你想象一下自己站在剧场舞台上的样子。此时，如果整个会场都开着灯，那就可以看到观众席的最里边。但是，如果强烈的聚光灯打向自己，那就连最前排也看不见。

我们的人生也完全一样。正因为把模糊而微弱的光打向人生整体，所以才能够看到过去和未来；不，是感觉能够看得到。但是，**如果把强烈的聚光灯对准“此时此刻”，那就会既看不到过去也看不到未来。**

青年：强烈的聚光灯?

哲人：是的。我们应该更加认真地过好“此时此刻”。如果感觉能够看得到过去也能预测到未来，那就证明你没有认真地活在“此时此刻”，而是生活在模糊而微弱的光中。

人生是连续的刹那，根本不存在过去和未来。你是想要通过关注过去或未来为自己寻找免罪符。**过去发生了什么与你的“此时此刻”没有任何关系，未来会如何也不是“此时此刻”要考虑的问题。**假如认真地活在“此时此刻”，那就根本不会说出那样的话。

青年：但、但是……

哲人：如果站在弗洛伊德式原因论的立场上，那就会把人生理解为基于因果律的一个长故事。何时何地出生、度过了什么样的童年时代、从什么样的学校毕业、进了什么样的公司，正是这些因素决定了现在的我和将来的我。

的确，把人生当作故事是很有趣的事情。但是，在故事的前面部分就能看到“模糊的将来”；并且，人们还会想要按照这个故事去生活。我的人生就是这样，所以我只能照此生活，错不在我而在于过去和环境。这里搬出来的过去无非是一种免罪符，是人生的谎言。

但是，人生是点的连续、是连续的刹那。如果能够理解这一点，那就不再需要故事。

青年：如果这么说的话，阿德勒所说的生活方式不也是一种故事吗？！

哲人：生活方式说的是“此时此刻”，是可以按照自己意志改变的事情。像直线一样的过去的生活只不过是在你反复下定决心“不做改变”的基础上才貌似成了直线而已。并且，将来的人生也完全是一张白纸，并未铺好行进的轨道。这里没有故事。

青年：但是，这是一种逍遥主义！不，应该说是更加恶劣的享乐主义！

哲人：不！聚焦“此时此刻”是认真而谨慎地做好现在能做的事情。

◆对决“人生最大的谎言”

青年：认真而谨慎地生活？

哲人：例如，虽然想上大学但却不想学习，这就是没有认真过好“此时此刻”的态度。当然，考试也许是很久之后的事情，也不知道该学到什么程度，所以也许会感到麻烦。但是，每天进步一点点也可以，解开一个算式或者记住一个单词都可以。也就是要不停地跳舞。如此一来，势必会有“今天能够做到的事情”。今天这一天就为此存在，而不是为遥远的将来的考试而存在。

又或者，你父亲也是在认真地做好每一天的工作，与远大目标或者那种目标的实现没有关系，只是认真地过好“此时此刻”。假若如此，你父亲的人生应该是很幸福的。

青年：您是对我说应该肯定那种生活方式？认可父亲那种整日忙于工作的姿态？

哲人：没有必要勉强去认可。只是，不要用线的形式去看其到达了哪里，而是应该去关注其如何度过这一刹那。

青年：关注刹那……

哲人：你自己的人生也同样。为遥远的将来设定一个目标，并认为现在是其准备阶段。一直想着“真正想做的是这样的事情，等时机到了就去做”，是一种拖延人生的生活方式。只要在拖延人生，我们就会

无所进展，只能每天过着枯燥乏味的单调生活。因为在这种情况下，人就会认为“此时此刻”只是准备阶段和忍耐阶段。

但是，为了遥远将来的考试而努力学习的“此时此刻”却是真实的存在。

青年：是的，我承认！认真过好“此时此刻”、不去设定根本不存在的线，这些我的确认同！但是先生，我找不到理想和目标，就连应该跳什么舞都不知道，我的“此时此刻”只有一些毫无用处的刹那！

哲人：没有目标也无妨。**认真过好“此时此刻”，这本身就是跳舞**。不要把人生弄得太深刻。请不要把认真和深刻混为一谈。

青年：认真但不深刻。

哲人：是的。人生很简单，并不是什么深刻的事情。如果认真过好了每一个刹那，就没有什么必要令其过于深刻。

并且还要记住一点。站在现实性角度的时候，**人生总是处于完结状态**。

青年：完结状态?

哲人：你还有我，即使生命终结于“此时此刻”，那也并不足以称为不幸。无论是20岁终结的人生还是90岁终结的人生，全都是完结的、幸福的人生。

青年：您是说假如我认真过好了“此时此刻”，那每一个刹那就都是一种完结?

哲人：正是如此。前面我说过好几次“人生谎言”这个词。最后，我还要说一下人生中最大的谎言。

青年：洗耳恭听。

哲人：人生中最大的谎言就是不活在“此时此刻”。纠结过去、关注未来，把微弱而模糊的光打向人生整体，自认为看到了些什么。你之前就一直忽略“此时此刻”，只关注根本不存在的过去和未来。对自己的人生和无可替代的刹那撒了一个大大的谎言。

青年：……啊！

哲人：来吧，甩开人生的谎言，毫不畏惧地把强烈的聚光灯打向“此时此刻”。你一定能做到！

青年：我……我能做到吗？不依赖人生谎言、认真过好每一个刹那，您认为我有这种“勇气”吗？

哲人：因为过去和未来根本不存在，所以才要谈现在。**起决定作用的既不是昨天也不是明天，而是“此时此刻”**。

◆人生的意义，由你自己决定

青年：……什么意思呢?

哲人：讨论已经到达了“水边”，是否喝水就看你的决心了。

青年：啊，阿德勒心理学还有先生的哲学也许的确想要改变我;我也许会放弃“不做改变”的决心，选择新的生活方式……但是，最后请允许我再问一个问题！

哲人：是什么?

青年：当人生是连续刹那的时候，当人生只存在于“此时此刻”的时候，人生的意义究竟是什么呢?我是为了什么出生、经受满是苦难的生命、最后迎来死亡的呢?我不明白这其中的原因。

哲人：人生的意义是什么?人为了什么而活?当有人提出这个问题的时候，阿德勒的回答是:**“并不存在普遍性的人生意义。”**

青年：人生没有意义?

哲人：例如战祸或天灾，我们所居住的世界充满了各种不合理的事情。我们也不可能在被卷入战祸而丧命的孩子们面前谈什么“人生意义”。也就是说，人生并不存在可以作为常识来讲的意义。

但是，如果面对这种不合理的悲剧而不采取任何行动的话，那就等于是在肯定已经发生的悲剧。无论发生何种状况，我们都必须采取一些行动，必须对抗康德所说的倾向性。

青年：是的！是的！

哲人：那么，假如遭受到了重大天灾，按照原因论的角度去回顾过去以及追问“为什么会发生这样的事情”，这又有多大意义呢?

正因为这样，我们在遭遇困难的时候才更要向前看，更应该思考**“今后能够做些什么？”**

青年：的确如此！

哲人：所以阿德勒在说了“并不存在普遍性的人生意义”之后还说：**“人生意义是自己赋予自己的。”**

青年：自己赋予自己？什么意思?

哲人：年轻时，我祖父的脸部曾受到了重创，这实在是不合理、非人道的灾难。当然，也可能有人会因此而选择“世界太残酷”或者“人们都是我的敌人”之类的生活方式。但是，我相信祖父一定是选择了“人们都是我的伙伴，世界非常美妙”这样的生活方式。

阿德勒所说的“人生的意义是由你自己赋予自己的”，就正是这个意思。人生没有普遍性的意义。但是，你可以赋予这样的人生以意义，而能够赋予你的人生以意义的只有你自己。

青年：……那么，请您教教我。我怎样才能给自己无意义的人生赋予应有的意义？我还没有那样的自信！

哲人：你对自己的人生感到茫然。为什么茫然呢？那是因为你想要选择“自由”，也就是想要选择不惧招人讨厌、不为他人而活、只为自己而活的道路。

青年：是的！我想要选择幸福、选择自由！

哲人：人想要选择自由的时候当然就有可能会迷路。所以，作为自由人生的重大指针，阿德勒心理学提出了**“引导之星”**。

青年：引导之星?

哲人：就像旅人要依靠北极星旅行一样，我们的人生也需要“引导之星”。这是阿德勒心理学的重要观点。这一巨大理想就是：只要不迷失这个指针就可以，只要朝着这个方向前进就可以获得幸福。

青年：那颗星是什么呢?

哲人：他者贡献。

青年：他者贡献！

哲人：无论你过着怎样的刹那，即使有人讨厌你，**只要没有迷失“他者贡献”这颗引导之星，那么你就不会迷失，而且做什么都可以。**即使被讨厌自己的人讨厌着也可以自由地生活。

青年：只要自己心中有他者贡献这颗星就一定能够有幸福相伴，有朋友相伴！

哲人：而且，我们要像跳舞一样认真过好作为刹那的“此时此刻”，既不看过去也不看未来，只需要过好每一个完结的刹那。没必要与谁竞争，也不需要目的地，只要跳着，就一定会到达某一个地方。

青年：到达谁都不知道的“某个地方”！

哲人：现实性的人生就是这样。我自己无论怎样回顾之前的人生也无法解释自己为什么会走到“此时此刻”。

本以为在学习希腊哲学，但不知不觉间同时学习了阿德勒心理学，又像现在这样与你这位不可替代的朋友热烈交谈。这正是跳好每一个刹那的结果。对你而言的人生意义在认真跳好“此时此刻”的时候就会逐渐明确。

青年：……会明确吧？我、我相信先生！

哲人：是的，请相信我！我常年与阿德勒思想为伴，逐渐发现了一件事情。

青年：什么？

哲人：那就是“一个人的力量很大”。不！应该说是**“我的力量无穷大”**。

青年：怎么回事呢？

哲人：也就是，如果“我”改变，“世界”就会改变。**世界不是靠他人改变而只能靠“我”来改变**。在了解了阿德勒心理学的我的眼中，世界已经不是曾经的世界了。

青年：如果我改变，世界也会改变。我之外的任何人都不会为我改变世界……

哲人：这就类似于常年近视的人初次戴上眼镜时的冲击。原本模糊的世界轮廓一下子变得清晰起来，就连颜色也鲜艳了许多。而且，

不是视野的一部分变得清晰，而是能够看到的一切世界都变得清晰起来。我想你如果能够有同样的体验，那一定会无比幸福。

青年：……啊，我真遗憾！发自心底地遗憾！早上10年，不，哪怕5年也好，真想早一些了解。如果5年前的自己、就职以前的自己已经了解了阿德勒思想的话……

哲人：不，这不对。你认为“想要在10年前了解”，那正是因为阿德勒思想影响了“现在的你”。谁也不知道10年前的你会有什么样的感受。你就应该现在听到这种思想。

青年：……是的，的确如此！

哲人：再送给你一句阿德勒的话：“必须有人开始。即使别人不合作，那也与你无关。我的意见就是这样。应该由你开始，不用去考虑别人是否合作。”

青年：我还不知道自己和自己所看到的世界是否会改变。但是，我可以确信地说“‘此时此刻’正散发着耀眼的光芒！”是的，那种光强烈到根本看不到明天之类的事情。

哲人：我相信你已经喝了水。来吧！走在前面的年轻朋友！我们一起前进吧！

青年：……我也相信先生。一起前进吧！谢谢您这么长时间的指导！

哲人：我也要谢谢你！

青年：今后我一定还会再来拜访！是的，作为一名无可替代的朋友！绝不会再提什么驳倒之类的事情！

哲人：哈哈哈，你终于露出年轻人应有的笑容啦！好吧，已经很晚了。让我们度过各自的夜晚，然后迎来新的早晨吧！

青年慢慢系上鞋带，离开了哲人的家。什么时候开始下雪的呢？门外一片雪景。天空中的满月柔和地照着脚下的雪。多么清新的空气！多么夺目的光芒！我踏着新下的雪，迈出了一步。青年深深吸了一口气，摸了摸短短的胡须，清楚地自语道：“世界很简单，人生也是一样！”



后记

人生中有时候无意间拿起的一本书就会完全改变之后的人生。

1999年的冬天，当时还是20多岁的“青年”的我在池袋的一家书店里非常幸运地邂逅了这样的一本书——岸见一郎先生的《阿德勒心理学入门》。

浅显易懂的语言、深刻睿智而又简单实用的思想，那种否定心灵创伤、把原因论转换为目的论的哥白尼式的转变，使之前一直被弗洛伊德派或荣格派言论所吸引的我受到了极大的冲击。究竟阿尔弗雷德·阿德勒是什么人呢？为什么自己之前一直不知道他的存在呢？我开始到处搜购关于阿德勒的书并埋头研读。

但是，我逐渐察觉到一个事实。我所探求的不单单是“阿德勒心理学”，而是通过岸见一郎这位哲学家过滤之后，可以称之为“岸见—阿德勒学”的思想。

根据苏格拉底或柏拉图等希腊哲学进行说明的岸见先生的阿德勒心理学告诉我们：阿德勒不仅属于临床心理学的范畴，他还是一位思想家和哲学家。例如，“人只有在社会背景下才能成为个人”这样的话简直就像是黑格尔，比起客观事实更重视主观性的解释这一点又是尼采的世界观。此外，与胡塞尔或海德格尔的现象学相通的思想也有很多。

并且，根据这些哲学性洞察，提出“一切烦恼皆源于人际关系”“人可以随时改变并能够获得幸福”“问题不在于能力而在于勇气”等主张的阿德勒心理学一下子改变了彼时正是烦恼不已的“青年”的我的世界观。

虽说如此，周围却几乎没有知道阿德勒心理学的人。不久我便希望“能够与岸见先生一起出一本堪称阿德勒心理学（岸见—阿德勒学）指南的书”。之后便联系了几位编辑，终于等到了这样的一个机会。2010年3月，我终于有幸见到了住在京都的岸见先生，这距离我邂逅《阿德勒心理学入门》这本书已经过了10多年。

此时，作为对岸见先生“苏格拉底的思想被柏拉图所留传，而我想成为阿德勒的柏拉图”。这句话的回答，我脱口而出的“那么，我要成为岸见先生的柏拉图”这句话便是本书的起源。

简单而又具有普遍性的阿德勒思想也许会被认为是讲述了“理所当然的事情”，又或者会被认为是在提倡根本不可能实现的理想论。

所以，为了慎重解答读者们可能存在的疑问，本书决定采用哲人和青年间的对话篇形式。

就像本书中也提到的那样，把阿德勒思想当作自己的思想去实践并没有那么容易。想要排斥的地方、难以接受的言论、令人费解的建议，这些都可能会存在。

但是，就像十几年前的我一样，阿德勒思想拥有改变人一生的力量。剩下的就只有能否鼓起迈出一步的“勇气”了。

最后，衷心感谢把年轻的我不当作徒弟而是当作“朋友”看待的岸见一郎先生、给予了莫大支持的编辑柿内芳文先生，还有诸位敬爱的读者。

非常感谢！

古贺史健

即使在阿德勒死后已经过了半个多世纪的现在，他思想的创新性依然为时代所不能及。在今天的日本，虽然阿德勒的名字不像弗洛伊德或荣格那样广为人知，但阿德勒的主张却被称为是“谁都可以从中挖出点儿什么的‘共同采石场’”。即使阿德勒的名字不被提及，但其思想也影响着许多人。

十几岁便开始学习哲学的我是在30多岁已经有了孩子之后，才遇见了阿德勒心理学。探求“幸福是什么”的幸福论是西洋哲学的中心主题，我常年来也一直在思考这个问题。所以，在第一次听阿德勒心理学演讲的时候，当听到讲台上的讲师说“听了我今天的话的人，从此刻起便能够获得幸福”时，我产生了极大的反感。

但是，同时我也意识到自己竟从未认真思考过“自己怎么做才能获得幸福”，并对主张“获得幸福本身也许非常简单”的阿德勒心理学产生了兴趣。

就这样，我与在学习哲学的同时开始学习阿德勒心理学，但这对我来说并不是分别学习两门不同的学问。

例如，“目的论”这种观点并不是阿德勒时代才突然出现的主张，它在柏拉图或亚里士多德的哲学中已经出现过。阿德勒心理学是与希腊哲学处于同一条线上的思想。并且，我还注意到，在柏拉图的著作中永远流传下来的苏格拉底与青年们进行的对话，在今天来讲可以叫作心理辅导。

一听到哲学也许很多人会认为难懂。但是，柏拉图的对话篇中没有用到一个专业术语。哲学用只有专家才能看懂的语言来叙述，这原

本就很奇怪。因为哲学真正的意义不在于“知识”而在于“热爱知识”，想要了解不了解的事物以及获得知识的过程非常重要。最终能否到达“知”，这不是问题关键。

今天，阅读柏拉图对话篇的人也许会对探求“勇气是什么”的对话最终并未得出结论而感到吃惊。与苏格拉底对话的青年最初都很难认同苏格拉底的主张，他们往往会进行非常彻底的反驳。本书采用哲人与青年之间对话这一形式，也是遵循苏格拉底以来的哲学传统。

我自从了解了“另一门哲学”阿德勒心理学开始，就不再满足于仅仅阅读并解释先人留下的著作这样一种研究者的生活方式了。我想要像苏格拉底一样进行对话，于是不久便在精神科医院等处开始了心理辅导。

所以，我遇到过许多“青年”。

青年们都想认真地生活，但很多人往往被自以为无所不知、通晓世故的年长者提醒“必须要更加现实”，进而不得不放弃当初的梦想；同时因为纯真，所以被复杂的人际关系所累，感觉疲惫不堪。

希望认真生活非常重要，但仅仅如此还不够。阿德勒说：“人的烦恼皆源于人际关系。”如果不懂得如何构筑良好的人际关系，有时候就会因为想要满足他人期待或者不想伤害他人而导致虽有自己主张但无法传达，最终不得不放弃自己真正想做的事情。

这样的人的确很受周围人的欢迎，或许讨厌他（她）们的人也很少；但另一方面，他（她）们也无法过自己的人生。

对于像本书中出现的青年一样，已经接受了现实洗礼、烦恼多多的年轻人来说，哲人所说的“这个世界无比简单，任何人都可以随时获得幸福。”这样的话也许很不可思议。

自称“我的心理学是所有人的心理学”的阿德勒也像柏拉图一样没有使用专业术语，而且提出了改善人际关系的“具体对策”。

如果有人认为难以接纳阿德勒思想，那是因为这种思想是反常识观点的集大成者，而且要想理解它也需要日常生活中的实践；即使没有语言方面的难度，或许也会有像在严冬里想象酷暑一样的困难。但我还是希望大家能够掌握解开人际关系问题的关键。

共著者，同时也负责本书对话创作的古贺史健先生到我书斋来的那天说：“我要成为岸见先生的柏拉图。”

今天，我们之所以能够了解一本书也没有留下的苏格拉底的哲学正是因为柏拉图所写的对话篇，但柏拉图也并不仅仅是写下了苏格拉底所说的话。正因为柏拉图正确理解了苏格拉底的话，苏格拉底的思想才能流传到今天。

本书也正是因为反复耐心地斟酌并修正对话的古贺先生的非凡的理解力，才得以顺利问世。本书中的“青年”正是学生时代曾遍访名师的我或古贺先生，更是拿到本书的您。虽然抱有疑问，但如果本书能让你通过与哲人的对话增加不同环境下的决心，那我将不胜荣幸。

岸见一郎

作译者简介

岸见一郎

哲学家。1956年生于京都，现居京都。高中时便以哲学为志向，进入大学后屡次到老师府上进行辩论。京都大学研究生院文学研究系博士课程满期退学。与专业哲学（西洋古代哲学、特别是柏拉图哲学）同时开始，于1989年起致力于研究阿德勒心理学。主要活动领域是阿德勒心理学及古代哲学的执笔与演讲，同时还在精神科医院为许多“青年”做心理辅导。日本阿德勒心理学会认定顾问。译著有阿尔弗雷德·阿德勒的《个人心理学讲义》和《人为什么会患神经病》，著有《阿德勒心理学入门》等多部作品。本书由其负责原案。

古贺史健

自由作家。1973年出生。以对话创作（问答体裁的执笔）为专长，出版过许多商务或纪实文学方面的畅销书。他创作的极具现场感与节奏感的采访稿广受好评。采访集《16岁的教科书》系列累计销量突破70万册。近30岁的时候邂逅阿德勒心理学，并被其颠覆常识的思想所震撼。之后，连续数年拜访京都的岸见一郎并向其请教阿德勒心理学的本质。本书中，他以希腊哲学的古典手法“对话篇”进行内容呈现。著有《想要让20岁的自己接受的文章讲义》。

渠海霞

女，1981年出生，日语语言文学硕士，现任教于山东省聊城大学外国语学院日语系。曾公开发表学术论文多篇，翻译出版《感动顾客的秘密——资生堂之“津田魔法”》《平衡计分卡实战手册》《一句话说服对方》《日产，这样赢得世界》《简明经济学读本》和《家庭日记——森友治家的故事》等书。

Table of Contents

- 原书信息
- 相关内容
- 本书的赞誉
- 推荐序一 勇气的心理学
- 推荐序二 自我的枷锁和解放
- 推荐序三 人唯有在能够感觉自己有价值时，才有勇气
- 译者序
- 引言
- 第一夜 我们的不幸是谁的错?
  - 不为人知的心理学“第三巨头”
  - 再怎么“找原因”，也没法改变一个人
  - 心理创伤并不存在
  - 愤怒都是捏造出来的
  - 弗洛伊德说错了
  - 苏格拉底和阿德勒
  - 你想“变成别人”吗?
  - 你的不幸，皆是自己“选择”的
  - 人们常常下定决心“不改变”
  - 你的人生取决于“当下”
- 第二夜 一切烦恼都来自人际关系
  - 为什么讨厌自己?
  - 一切烦恼都是人际关系的烦恼
  - 自卑感来自主观的臆造
  - 自卑情结只是一种借口
  - 越自负的人越自卑
  - 人生不是与他人的比赛
  - 在意你长相的，只有你自己
  - 人际关系中的“权力斗争”与复仇

承认错误，不代表你失败了
人生的三大课题：交友课题、工作课题以及爱的课题
浪漫的红线和坚固的锁链
“人生谎言”教我们学会逃避
阿德勒心理学是“勇气的心理学”
第三夜 让干涉你生活的人见鬼去
自由就是不再寻求认可？
要不要活在别人的期待中？
把自己和别人的“人生课题”分开来
那使父母也得放下孩子的课题
放下别人的课题，烦恼轻轻飞走
砍断“格尔迪奥斯绳结”
对认可的追求，扼杀了自由
自由就是被别人讨厌
人际关系“王牌”，握在你自己手里
第四夜 要有被讨厌的勇气
个体心理学和整体论
人际关系的终极目标
“拼命寻求认可”反而是以自我为中心？
你不是世界的中心，只是世界地图的中心
在更广阔的天地寻找自己的位置
批评不好……表扬也不行？
有鼓励才有勇气
有价值就有勇气
只要存在着，就有价值
无论在哪里，都可以有平等的关系
第五夜 认真的人生“活在当下”
过多的自我意识，反而会束缚自己
不是肯定自我，而是接纳自我
信用和信赖有何区别？

工作的本质是对他人的贡献
年轻人也有胜过长者之处
“工作狂”是人生谎言
从这一刻起，就能变得幸福
追求理想者面前的两条路
甘于平凡的勇气
人生是一连串的刹那
舞动人生
最重要的是“此时此刻”
对决“人生最大的谎言”
人生的意义，由你自己决定
后记
作译者简介